

放課後等デイサービス
グッドサポート
 児童 & 募集集中!!
 スタッフ
 ☆☆ 未就学児～18才までの障がい児童募集 ☆☆
 遊ぶ・学ぶ・創造する・体験することで、コミュニケーション・社会性・生活性・働くスキルを身につけ、自立のサポートをいたします。見学・体験大歓迎！
 一緒に働いていただける運転手の方も大募集！！
 ◎時給1,000円～ ◎勤務時間・曜日には相談可能!! 年齢不問!!
 青陽郡豊土も募集!!
 〒559-0017 大阪市住之江区中加賀屋3丁目11-23
 ☎ 06-7171-5172 担当: 倉花・河野

電車型から自動車型へ

少人数
グループ個別学習
いい顔 いっぱい！

住塾

☎ 06-6674-2040
住之江区住之江2-12-14

ちよびのびの案内

★感染症拡大防止の為、それぞれイベントは、急遽中止もしくは延期になる場合があります。

◆来館 参加の時などは、マスクの着用や咳エチケット、手洗いのご協力をお願いします。
また、発熱や咳、くしゃみ等の症状があるなど、体調不良の際は、お控えください。

※詳しくは、それぞれにお問合せください。

住之江図書館だより

☎06-6683-2788

住之江区南加賀屋3-1-20

開館状況について
ホームページや電話で、確認の上、ご利用ください。

※休館・開館時間について
休館日 月曜日、第3木曜

住之江公園だより

住之江公園管理事務所
☎06666859521
★ミュージックガーデン
「瓦版」＆手フリマ

4/10 (日) 11時〜15時
場所 当公園「花と緑の空間」エア
※入場無料 (物販は有料)
※雨天中止
★毎週土曜開催「おしゃえ! スロウキング」

4/1・8・15・22 (金) 10時〜12時
祝日休み・雨天中止
申込 社会福祉事務所
☎06666826234

★すみみ公園フエタ3022
5/5 (木) 祝 10時〜16時
場所 住之江公園「花と緑の空間」エア
※雨天中止
参加費 無料
(但し、物販は有料)

内容 住吉公園、住之江公園でつづる家日と野外出

住之江会館たより	
〒066-0843 南加賀屋3-1-20 2階(住之江図書館の下)	4/6 6時55/25(5/4 休講 毎週水曜 19時/20時半 定員 20名となたでも 費用 6300円(全7回)
◆キッズ空手教室 5/8 7/24(毎週日曜 9時半/11時半 対象 小学生 20名 費用 7200円(全12回)	◆将棋教室 4/6 6時55/25(5/4 休講 毎週水曜 19時/20時半 定員 20名となたでも 費用 6300円(全7回)
◆基礎から字で筆「ボール ペン」教室 5/15、29、6/12、26 (日)10時/11時半 定員 16名となたでも 費用 3500円	◆楽しい水彩画教室 4/8 7/22 第2・4金 曜日 13時半/15時半 定員 24名となたでも 費用 7200円(全8回)

★ボタニカルアート体験講座
8・春の花を描こうⅢ
5/24(火) 13時半~15時半
場所 公共図書館
当公園内
体育館多目的室
対象 大人8名(先着順)
参加費 300円
※いずれも問合せは、当事務所まで。

住吉区民センター
〒666-6946 100
住吉区南住吉3-15-56
★住吉区民会囃子
場所 当センター小ホール
(金) 19時25分~21時
健康バレエストレッチ
4/7(土) 30
午前の部 月曜日
10時~12時50分
夜間の部 木曜日
19時~21時50分
★健康ダンスストレッチ
4/7(土) 30
場所 当センター大ホール



★不眠に・・・
(しつみん)

失眠



深夜になっても眠れない。というのは、肉体的にも精神的にも疲労が蓄積し、大変つらいものです。人間の周期では、昼間は交感神経が興奮して、活発に行動します。夜になると副交感神経が興奮して、リラックスした状態となり、自然と眠りに誘われます。

ところが長時間労働による過労やストレス、生活時間の昼夜逆転、周囲の雑音などによつて、夜間でも交感神経が興奮し続けることによつて、神経の切り替えがうまくいかず、不眠になります。

今回のツボ「失眠」は主に

“ やっと出会えた心地よさ ”

マッサージ

初回ご利用の方に限り、

- ★30分コース 3,990円 ⇒ 1,900円
- ★45分コース 4,990円 ⇒ 2,700円
- ★60分コース 5,990円 ⇒ 3,600円

営業時間 10:00～20:00 (月曜休、但し祝日営業)

う え の 治 療 院

☎06-6686-6660

住之江区東加賀屋2-10-27

要予約

➤「うえの治療院」で検索を! ☺

ちょっとワンポイントアドバイス☆

❀ 春だ! ウォーキングしませんか❀

★ウォーキングは、運動不足・ストレス解消、肥満防止、脚力強化、生活習慣病予防 etc... 様々な効果が期待できます。

では、ウォーキング前の簡単なストレッチをご紹介します。

① 腕～体測



※両手を組んで腕を伸ばす。

② 肩～腕の後



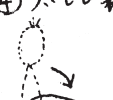
※片方の手でもう一方の肘を押さえて頭の後ろへ引き上げる。
(左右行つ)

③ 足首～ふくらはぎ



※後足のガかとをついたまま、上体を前へ倒す。
(左右行つ)

④ 太もも裏



※後足の膝を軽く曲げ、前足を伸ばしたまま、上体を倒す。
(左右行つ)

[illegible]

「ちよつとクイズ」

交通安全協会(たより)

☎06-6682-4956

★交通ルールで正しいものには○印、誤っているものには×印を。回答は最終行です。

- ①は3択問題です。自転車で行行者と衝突した事故による最高賠償金は？
- ②運転手は、チャイルドシートを使用して幼児を乗車させると自動車運転してはならない。
- ③高速道路を走行する際は、タイヤ空気圧や薄及び燃料を事前にチェックする。
- ※住之江交通安全協会では、各種証明写真(免許証・パスポート・敬老パス等々)をとるの最安値で撮影しています。
※免許更新の予約制(運転免許の更新は予約制です。当協会へお問合せ下さい)。

★ノーリツ GGO
★リンナイ RLU

就労移行支援 障がい うつ病 難病 発達 身体 適応障がい

体験会 相談会

障がいと
就職について

✓一つでも該当する方にオススメです

- ✓ 自分に合う仕事を見つきたい
- ✓ 障がいがあるけど働きたい
- ✓ 障がい年金について知りたい
- ✓ 周りに頼れる人を作りたい
- ✓ 自宅からなかなか出れない

その他、悩み、困り事など
ご相談ください！

開催日時：第2・4週（火）（水）10:00～12:00

1 人気プログラム等
就労支援を体験できる

↓

火 4月5日、12日、19日 10:00～12:00
動画編集 パソコン資格取得

水 4月6日、13日、20日 10:00～12:00
WEBデザイン グラフィックデザイン

+

2 福祉経験豊富な
支援員による何でも相談会

まずはお気軽にご連絡・ご相談ください。
受付時間：月曜日～金曜日（10:00～16:00）

06-6694-1118

✉ info@will-office.jp

株式会社たち 大阪市指定就労移行支援事業所

ウィル就労支援事業所

【障がい者手帳を持っているなくても体験可能！相談無料】
大阪市住吉区遠里小野1丁目7-19 ソファアビル2F

互換を見たと書いて
置きませんでした

■ウィルHPIはこちら
<https://will-office.jp>
ウィル事業所 検索

南海高野線
我孫子駅
徒歩2分

がんばっているあなたを応援します。

掲載ご希望の方は、「瓦版や」まで(無料)

4チーム合同で卒団試合

卒業と同時にクラブも卒業する、少年サッカークラブの宿命です。そんな6年生の壮行試合が住吉区の大領公園で行われました。阿倍野JFCの呼びかけにイーディス阿倍野、スポーツネット、アルバの4クラブが参画してカップ戦が行われました。

最後の試合に皆元氣いっぱいプレーを見送ってくれました。

中学へ進んでも、強豪クラブでさらなる高みを目指す子や、別の方法でサッカーを続ける子もいるそうです。皆サッカーが好きなんです。

★飼い猫のお婿さんを探しています。貞本
 08047610119
 ★令和3/3/5(土)住之
 江公園プール前より生後7
 ケ月の茶白猫(メス、3キ
 口位、首輪無)
 名前(はココ)
 が逃げ出しま
 した。遊歩道
 を走り抜けてい
 るのを目撃さ
 せてから、行方
 がわかりませ
 せん。怖がりであ
 り人馴れして
 いしません。見
 かけた方は、ご
 連絡よろしくお願いします。
 佐藤 貞本

★昨年10/17、午後8時
 住吉区万代4丁目
 住吉区万代4丁目
 4才のキトラ猫
 (メス、避妊済、
 首輪無)左耳
 にカッパ不明
 行方不明になり
 ました。体は小
 柄で短めの尻尾

お風呂は 心と身体の癒し… リフォーム専門店

ガス給湯器 卸価格!

～ 創業38年! 特別キャンペーン!! ～

ガス給湯器16号(給湯専用)
 型番 **1639WE** 定価 ¥125,400(本体) ⇒ **¥38,000** (税込)

ガス風呂給湯器16号・屋外壁掛型追い焚き付・自動タイプ
 型番 **A1615SAW** 定価 ¥283,470(本体) ⇒ **¥88,000** (税込)

住宅入居の方「朗報」得々、工事まるごとバック価格

動湯はり、追い焚き自動循環タイプ
 外型ガス風呂給湯器16号+FRP浴槽(900)+シャワー水栓+リモコン+工事費+消費税
 セット合計価格 ¥456,498 ⇒ **¥228,000**

【上記記載以外にもお買い得商品多数あり、ご予算に応じて提案させて頂きます。】
 ☆ 見積相談無料! 日曜・祝日工事OK ☆

タケダ 住宅設備機器

☎ **(06) 6686-1773**
090-1445-9139

住之江区西加賀屋1-1-48 [北加賀屋駅3番出口上から]

★アルバイト募集★
 設備工事 好きなら
 年齢不問、まずお電話を!