

旭区老人福祉センター



旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377

asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp

《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

たよ

2018/2月号

※当センター利用の際は、必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、ご本人様の確認できる書類を持って事務室まで。

◆旭区老人福祉センター文化祭◆

～舞台発表～

2月 8日 (木) 13時～16時

旭区民センター 小ホール

～作品展～

2月21日 (水) 10時～17時

2月22日 (木) 10時～15時

老人福祉センター 3階会議室



今月の作品

【俳句 もえ】

木枯しに弄ばれて群雀

辻本 義一

【城北川柳会】『飽きる』

(天) 腕ふるう飽きない母の祭寿司

小林 松香

【あさひ川柳友の会】『溶ける』

わだかまり夫のごめん

溶けて行く

孫野 秀子

寒い冬を元気に乗りきろう!

厳しい寒さと乾燥するこの季節は、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が増えるため、予防法を知り実践することが大切です。

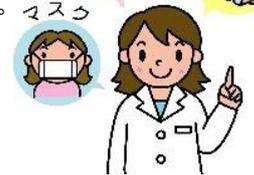
★かぜの予防★

- 手洗い■ かぜは咳やくしゃみだけではなく、手についたウイルスが口や鼻に入り感染することもあるため、1日1回は確実な手洗いをすることが重要。石鹸はしっかり泡立て15秒程洗い残しやすい指先・指間・親指なども入念にこすりましょう。
- うがい■ うがいは、口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。15秒間のうがいを連続で2・3回、外から帰った時だけではなく、1日3回程度行いましょう。緑茶や紅茶、梅酢を使ったうがいも効果があるとされています。
- マスク■ マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出する時だけではなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもマスクを着用すると、より効果的です。



★インフルエンザ予防★

- *外出が必要な場合には、人混みを避け、マスクを着用し、外出後は必ず手洗いをします。
- *発熱、咳などのインフルエンザ症状のある方は、咳エチケットを守り、必ずマスクを着用する。
- *バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけ、室温は20度前後、湿度は50～60%以上に保つように工夫する。
- *罹患したと思われる場合は、早めに医療機関を受診してください。



★ノロウイルス予防★

- *石鹸で手をよく洗う(2度洗いが有効) *感染した人の便やおう吐物には触れない。*カキなど二枚貝はよく加熱する。



旬の野菜を食べよう!



1日3食規則正しい食事を取りましょう!

ブロッコリーに含まれる栄養素は多くあり、特に疲労回復・風邪予防・老化防止に効果のあるビタミンC・Eが豊富です。また、DNAの合成に必要な葉酸や血液凝固に係るビタミンKを多く含み、妊婦には普段以上に必要とされます。

講座・イベント案内

申し込みはご本人様に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

講座・イベントの申込方法・時間について…

来館…午前10時～午後5時まで受付 電話…午前10時～午後5時まで受付

※ただし、電話受付の場合は、「仮受付」となり、後日センター窓口まで「本申込み」に来ていただく必要があります。

新聞作りを学ぼう！

朝日新聞 大阪工場見学会

【トッパンメディアプリンテック関西】

- とき 2月27日(火) 12時15分
旭区老人福祉センター
集合出発 
- ところ 朝日新聞大阪工場
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 20名(先着順)
- 費用 30円(保険代として)
※当日、集合写真の入った記念新聞をいただけるので写真代はいりません。
- 内容 朝日新聞 大阪工場の見学
- 申込み 2月5日(月) **来館**にて受付

※申し込みはご本人に限ります。代理申し込み不可。

2018国際親善女子 車いすバスケットボール大阪大会観戦ツアー

- とき 2月16日(金)
午前8時30分
旭区老人福祉センター集合出発
観戦後、12時ごろ解散予定 
- ところ 大阪市中央体育館(港区田中3-1-40)
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 30名(先着順)
- 費用 100円(保険代・集合写真代)
- 内容 2018国際親善女子
車いすバスケットボール大阪大会
(日本VSイギリス)の観戦
- 申込み 1月9日(火)より **電話**にて受付 

※申し込みはご本人に限ります。代理の申し込み不可。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

初めての方のための日帰りバスツアー

城南宮しだれ梅と雛人形鑑賞

- とき 3月13日(火) 午前9時 旭区老人福祉センター1階ロビー集合・出発
- 行き先 滋賀県大津市・京都府京都市
寿長生の郷(梅まつり見学・雛人形鑑賞・和菓子のお買物)⇒びわ湖グルメリゾート
鮎家の郷(昼食・特産品のお買物)⇒城南宮(しだれ梅と椿まつり見学・参拝)
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 42名(応募多数抽選)※当選者のみ通知します
- 費用 4,500円(昼食代・保険代・写真代・バス代の一部に充当)
※昼食時の飲み物代は自己負担
- 申込み ①初めて申込みされる方・今年一度もバスツアーに参加していない方
【2月5日(月)～2月10日(土)の間、**来館**にて受付】 ①抽選日 2/13(火)
初めて申し込まれる方のみで、定員に達しない場合は再募集を行います。
再募集の募集人数は、2月13日(月)に事務所前に掲示します。
②今年度バスツアーに参加されたことがある方(※再募集をする場合)
【2月13日(火)～2月20日(火)の間、**来館**にて受付】 ②抽選日 2/21(水)
※申し込みはご本人に限ります。代理申し込み不可。

※講座受講希望者で『送迎サービス』や『郵送・電話・メールでの受講案内』を行っております。

一定の制限が有り、事前の申し込みが必要ですので【旭区老人福祉センター】までお問い合わせください。

～事業報告～

12/19(火)

認知症Cafe



あさひふくろうカフェ



みんなで楽しくおしゃべりをしたり、折り紙を折って楽しみました。

12/25(月)

クリスマス会



いちよう学園【スミシ組】さんに
脳活体操を教えてくださいました。



森小路保育所【5歳児】さんより
歌の発表をしていただきました。



旭シニアサウンズさんの素敵な
演奏でみんな一緒に歌いました。

12/26(火)

お誕生日会



詩吟倶楽部・民踊サークルの皆さんに
素晴らしい発表をしていただきました。

1/15(月)



貸切特別列車で行く
チンチン電車でがらっと巡り!
～貸切車内で優雅なひとときを～



新春特別列車

阪堺電車の車庫【我孫子道】
で「ハイチーズ!!」



車窓の景色を眺めながら、
豪華弁当をいただきました。



2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ① QRコードを読み取り、アドレスをタップする ② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>※バックナンバーも御覧になれます。 スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</p>				1 にこにこヨガ 健康太極拳	2 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	3 旭シニアサウンズ (い)合同 城北川柳会
4 休館日	5 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ	6 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)	7 百歳体操(水) トレーニング	8 (い)菖蒲 元気ヨガ 健康太極拳	9 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)	10 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	コーラス (むつみ・すみれ)	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ	新舞踊(嵯峨の会) 書道(若桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 文化祭(舞台発表)		卓球(梟の会)
11 休館日	12 休館日	13 (老)カラオケ(大宮) 将棋教室	14 百歳体操(水) トレーニング	15 にこにこヨガ 健康太極拳 あさひ川柳友の会 東ブロック交流卓球大会	16 (い)萩 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 車イスバスケットボール大阪大会観戦ツアー	17 旭シニアサウンズ
		おりがみ(おりづるの会)	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) (い)紫陽花	詩吟倶楽部 民謡サークル	卓球(梟の会)
18 休館日	19 百歳体操(月) (い)菊 なかよしヨガ	20 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)	21 百歳体操(水) トレーニング 文化祭(作品展)	22 元気ヨガ 健康太極拳 文化祭(作品展)	23 絵手紙(旭ポストカード会)	24 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ		卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) 文化祭(作品展)	新舞踊(嵯峨の会) 書道(若桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 文化祭(作品展)	音楽療法	卓球(梟の会)
25 休館日	26 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)	27 (老)カラオケ(大宮)	28 百歳体操(水) トレーニング			
	(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	おりがみ(おりづるの会) ~新聞作りを学ぼう!~ 朝日新聞大阪工場見学会	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)			