

旭区老人福祉センター



たより

2018/3月号

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

※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。

1・2・3月お誕生日会の出演者募集!

《お誕生日会 3/27 (火) PM1 時半〜》

舞台発表に出演していただけるサークルさんを募集します。申込み先着順で最大3組募集します。出演時間は各組15分程度です。出演していただけるサークルさんは事務所までご連絡ください。



あさひふくろうカフェのボランティア募集!

《あさひふくろうカフェ 3/20 (火) PM2時〜》

お手伝いをしていただけるボランティアの方を募集します。当日にお手伝いしていただける方は、事務所までご連絡ください。



老人福祉センターの利用について

当センターに来館されても利用証を出さずに利用されている方がおられます。

来館時は、必ず利用証をかごの中に入れてください。



老人福祉センターを利用できる方は、大阪市内在住の60歳以上の方で、利用証をお持ちの方です。

利用証の発行は、ご本人の【住所・氏名・生年月日】の確認できるものをお持ちのうえ、窓口までお越しください。大阪市外の方は利用することはできません。

皆様のご理解、ご協力をお願いします。

くしゃみ・鼻水が辛い花粉症 早めの対策をしましょう!

今年の花粉は、例年の1.5倍〜2倍の飛散量とされています。マスクやメガネ等で対策していても、やっぱり薬に頼ってしまう方も多いのではないでしょうか。

毎日の食事で早めの対策をしましょう。

キーワードは **梅・紫蘇(しそ)!**



毎年この時期になるとやってくる花粉症。

今や3人に1人は「花粉症」だと言われています。花粉症の原因は、アレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」が分泌されること。市販の花粉症対策の内服薬には、このヒスタミンの分泌を抑える抗ヒスタミン薬がよく用いられていますが、梅にもヒスタミンを抑える効果があるそうです。

また、抗ヒスタミン薬には眠気がつきものですが、梅だと眠気の副作用がありません。紫蘇に含まれるαリノレン酸にも花粉症を抑制する効果があるとされています。

食べ過ぎは、塩分過多になるので注意してください。

今月の作品



【俳句 もえ】

吐家の座布団厚し初笑ひ

辻本 進子

【城北川柳会】『祈る』

(天) ありがたい朝から幸せですと初詣で

近藤 北舟

【あさひ川柳友の会】『正月』

うれしいな朝から呑める三ヶ日

田中 健朗

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!



カブの根には胃腸の働きを活発にする酵素が豊富です。

カブの葉には新陳代謝を向上させ、貧血改善や血行促進なども期待できます。

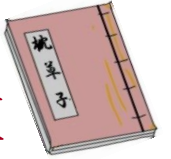
講座・イベント案内

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。



特殊詐欺の手口の対策セミナー

～金融トラブルに巻き込まれないために～

枕草子講座

～宮廷社会と美的感覚を学ぶ～

- ◆とき 3月28日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター3階会議室
- ◆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 無料
- ◆講師 近畿財務局 職員
- ◆内容 特殊詐欺の手口と対策について



◆申込み 2月19日(月) 午前10時より

来館・**電話**にて受付中



※申し込みはご本人に限ります。代理申し込み不可。

- ◆とき 3月22日・29日【全2回】(ともに木曜日)
午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- ◆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 無料
- ◆講師 小坂 啓子(大阪市生涯学習インストラクター)
- ◆内容 枕草子とは…
枕草子が成立した訳

◆申込み 3月6日(火) 午前10時より

来館・**電話**にて受付中

※申し込みはご本人に限ります。代理の申し込み不可。

1月/2月/3月お誕生日会&記念撮影会

- ◆とき 3月27日(火) 午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆対象 利用証をお持ちの1・2・3月生まれの方
- ◆定員 30名(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆内容 ①記念撮影(個人撮影のみ) ②簡単な健康チェック
③舞台発表見学



◆申込み 3月1日(木) 午前10時から**来館**・**電話**にて

※申し込みはご本人に限ります。代理申し込み不可。

ホテル京阪天満橋での昼食と水の都・大阪水上バス

アクアライナー

- ◆とき 4月2日(月) 午後12時10分集合出発
- ◆ルート 昼食後、大阪水上バスにて遊覧
天満橋発 ⇒ 大阪城着(現地解散)
- ◆対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- ◆定員 40名(先着順)
- ◆費用 3,100円
(昼食代・保険代・写真代・水上バス代に充当)
- ◆内容 ホテル京阪天満橋での昼食と、水の都
大阪水上バス(アクアライナー)にて遊覧
- ◆申込み 3月7日(水)から**来館**にて



※現地までの交通費及び昼食時の飲み物代は自己負担

※直前のキャンセルは返金できない場合があります

※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～

H30/1/18(木)
低栄養にならないための料理講習会



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

H30/1/23(火)
2/13(火)
将棋教室



H30/1/31(水)
乳酸菌でうるおい美活!
～今よりもっと美しく～



H30/2/15(木)
東ブロック交流卓球大会



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

H30/2/8(木)
文化祭【舞台発表】



今年も素晴らしい
ステージの数々でした。
ありがとうございました。



3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
				新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル	卓球(梟の会) 城北川柳会
4 休館日	5 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ 造幣局大阪工場見学会	6 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)	7 百歳体操(水) トレーニング	8 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)	音楽療法	卓球(梟の会)
11 休館日	12 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)	13 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)	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	16 (い)萩 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	17 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮)	(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) なかよしヨガ	20 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)	21 休館日	22 元気ヨガ 健康太極拳	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	ふくろうカフェ		新舞踊(嵯峨の会) 書道(若桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 枕草子講座	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	29 健康太極拳	30	31 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	(おりづるの会) 誕生日会	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) 特殊詐欺	枕草子講座	音楽療法	卓球(梟の会)