

# 旭区老人福祉 センターだより

# 6月号

旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377

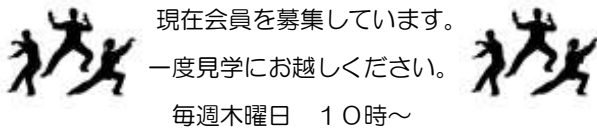
[asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp](mailto:asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp)

《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。

## サークル掲示板

### ■旭昇（ひのぼる）太極拳■



現在会員を募集しています。

一度見学にお越しください。

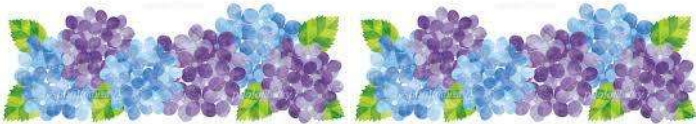
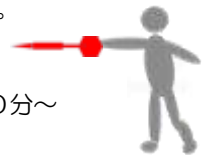
毎週木曜日 10時～

### ■旭ウエルネスダーツの会■

4月に当センターにて実施させていた  
だきましたウエルネスダーツ体験教室  
よりサークルが誕生しました。

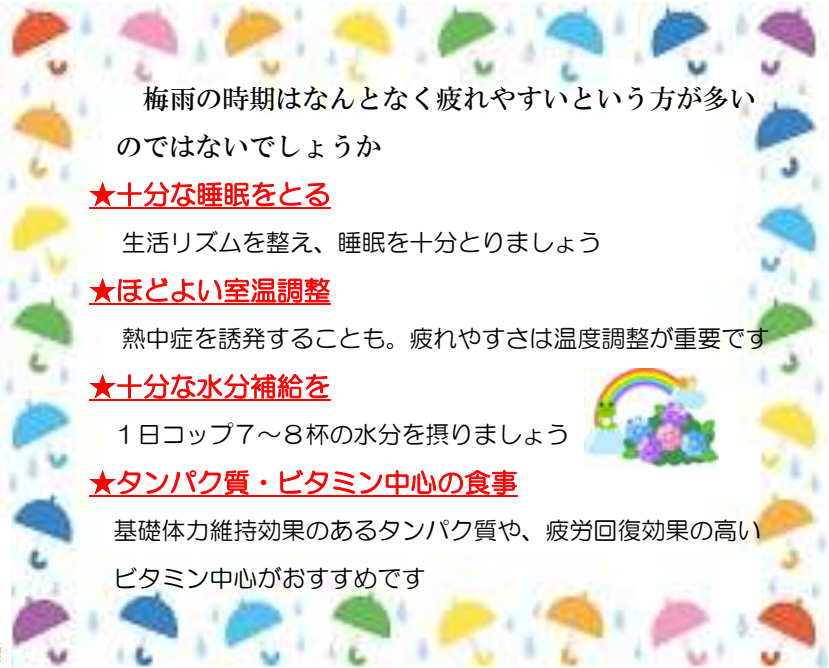
一度見学にお越しください。

第2・第4木曜日 13時30分～



## 梅雨の体調管理

脱水症状・夏バテになりにくい体づくりを！



梅雨の時期はなんとなく疲れやすいという方が多い  
のではないのでしょうか

#### ★十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠を十分とりましょう

#### ★ほどよい室温調整

熱中症を誘発することも。疲れやすさは温度調整が重要です

#### ★十分な水分補給を

1日コップ7～8杯の水分を摂りましょう

#### ★タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質や、疲労回復効果の高い  
ビタミン中心がおすすめです



地域で行うサテライト事業

## はじめてのらくらくスマートフォン講座

- ◆と き 6月 6日（水）  
午後1時30分～3時30分
- ◆と ころ 江野公園地域集会所（中宮2-18-23）
- ◆講 師 NTTドコモ「スマホ・ケータイ安全教室」事務局
- ◆対 象 利用証をお持ちの方（60歳以上の方）
- ◆定 員 20名（先着順）  
中宮地域の方が優先ですが、  
定員に達しない場合は、  
他の地域にお住まいの方でも可
- ◆費 用 無 料
- ◆申込み 5月18日（金）午前10時から



**来館・電話**にて

最新の「らくらくスマートフォン4」を使用していきます

※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## 今月の作品

【俳句 もえ】

しみじみと階老同穴春の風

浦岡 幸

【城北川柳会】『自由吟』

（天） 日日新た残り時間を輝かす

前 たもつ

【あさひ川柳友の会】『マンガ』

日本が世界を魅了アニメ界

伊藤 孝子

## 旬の野菜を食べよう！

オススメ

あした葉



あした葉は、ビタミン・ミネラルが豊富で、古来より薬草として活躍されてきました。

はじめとした梅雨の時期は、ツナ缶・マヨネーズ、からし醤油と和えてサラダにしたり、胡麻和えにするなど、さっぱりとお召し上がりください。

# 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「本申し込み」に来ていただく必要があります。

～花しょうぶを学ぶ～

## 城北公園 しょうぶ園 観賞会

- ◆とき 6月 1日(金)  
10時 旭区老人福祉センター集合・出発  
※現地までは歩いて行きます。やむをえず交通機関を利用される方は、自己負担のうえ、10時30分にしょうぶ園入口前で待ち合わせとなります。
- ◆ところ 城北公園 しょうぶ園
- ◆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・写真代として)  
65歳以下の方は、当日入園料200円が必要  
直前のキャンセルは返金不可
- ◆内容 花しょうぶの観賞
- ◆申込み 5月14日(月)より**来館**にて



※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## フレイル予防教室

～フレイル予防で健康長寿～

- ◆とき 6月29日(金)  
13時30分～14時30分
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- ◆講師 千成ヤクルト販売(株)
- ◆対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- ◆定員 25名(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆内容 ・フレイルとは…  
・フレイルを予防するために心掛けること  
・みんなで楽しく体操
- ◆申込み 6月6日(水)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。代理の方が申し込むことはできません。

## 4月・5月・6月 お誕生日会

- ◆とき 6月26日(火)  
午後1時30分～3時(予定)
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)で  
4・5・6月生まれの方
- ◆定員 30名(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆内容 ・簡単な健康チェック  
・サークル発表  
・記念撮影(個人)
- ◆申込み 6月1日(金)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。代理の方が申し込むことはできません。

## 見直そう! 水分補給 ～命を守る水について～

- ◆とき 7月 9日(月)  
午後1時30分～2時30分
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- ◆講師 (株)明治 関西支社  
コミュニケーション課 食育担当
- ◆対象 利用証をお持ちの方  
(60歳以上の方)
- ◆定員 25名(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆内容 命を守る水について
- ◆申込み 6月11日(月)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。代理の方が申し込むことはできません。

※講習会受講希望者で、『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～

4月17日(火)

あさひふくろうカフェ



回を重ねるごとに賑わいをみせる【あさひふくろうカフェ】いつもお手伝いありがとうございます。



4月26日(木)

ウェルネスターツ体験教室

人気沸騰のダーツ体験。  
サークル化が決定しました。



4月28日(土)

ザ・健康寿命!

自立度の低下や寝たきりにならずに健康寿命を延ばしたいですね。運動と栄養について学習しました。



共催：・認知症強化型地域包括支援センター  
(旭区東部地域包括支援センター)  
・旭区老人福祉センター

5月14日(月)

備えて安心! 認知症  
予防・治療・ケア

脳の活性化を意識した日々を過ごすことが重要だと学習しました。



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

## スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます



- QRコードを読み取り、アドレスをタップする
- 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする

<p><b>3</b> 休館日</p>					<p><b>1</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 <small>城北公園しょうぶ園観賞会</small></p>	<p><b>2</b> 城北川柳会 旭シニアサウンズ (い)合同</p>
<p><b>4</b> 休館日</p>	<p><b>4</b> <small>百歳体操(月)</small> (い)梅 なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p><b>5</b> (い)梅 (老)カラオケ(大宮) <small>東洋陶磁美術館&amp;ランチ</small>  コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p><b>6</b> <small>百歳体操(水)</small> トレーニング   卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組 <small>らくらくスマホ(中宮地域)</small></p>	<p><b>7</b> にこにこヨガ ひのぼる太極拳  新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) いちよう学園③</p>	<p><b>8</b> (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)  音楽療法 旭将棋教室</p>	<p><b>9</b> 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会) </p>
	<p><b>10</b> 休館日</p>	<p><b>11</b> <small>百歳体操(月)</small> (老)カラオケ(古市) (い)菊  (老)カラオケ(中宮) </p>	<p><b>12</b> (い)百合 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりづるの会)</p>	<p><b>13</b> <small>百歳体操(水)</small> トレーニング  卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) <small>体力測定会(生きがい事業)</small></p>	<p><b>14</b> 元気ヨガ ひのぼる太極拳 いちよう学園④  新舞踊(嵯峨の会) 書道(桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p><b>15</b> (い)萩 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民謡サークル</p>
<p><b>17</b> 休館日</p>		<p><b>18</b> <small>百歳体操(月)</small> なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p><b>19</b> (い)梅 (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p><b>20</b> <small>百歳体操(水)</small> トレーニング  卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)</p>	<p><b>21</b> にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会  新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) (い)紫陽花 いちよう学園⑤</p>	<p><b>22</b> (絵手紙(旭ポストカード会)  音楽療法 旭将棋教室</p>
	<p><b>24</b> 休館日</p>	<p><b>25</b> <small>百歳体操(月)</small> (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ</p>	<p><b>26</b> (い)百合 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりづるの会) <small>4・5・6月お誕生日会</small></p>	<p><b>27</b> <small>百歳体操(水)</small> トレーニング  卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p>	<p><b>28</b> 元気ヨガ ひのぼる太極拳  新舞踊(嵯峨の会) 書道(桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p><b>29</b> (い)福祉部  <small>フレイル予防教室</small></p>