

旭区老人福祉 センターだより

7月号



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。

大阪府北部地震について

この度、大阪府北部を震源とする地震（大阪府北部地震）でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災されたすべての方々に、心よりお見舞いを申し上げます。

社会福祉法人リベルタ
大阪市立旭区老人福祉センター 職員一同

※こんな症状が出たら要注意！ すぐに医療機関で受診してください

- めまいや顔のほてり ●変な汗が出る
- 筋肉のけいれん・筋肉痛 ●水分補給ができない
- 体温が高い 体がだるく吐き気がある
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない など



熱中症 正しい対策してますか？

熱中症は、7月中旬～8月上旬がピークと言われています。高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。つぎの点に注意していただき、熱中症の予防と対策をしっかりおこなってください。

① 気温や湿度を計って知ろう

高齢者は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちになります。気温・温度計・熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。



② 室温を涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は、熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



③ 水分を計画的にとろう

高齢者は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、更に体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に定期的な水分補給をしましょう。きゅうりや茄子等、水分を多く含む食材を食事に取り入れるのも良いです。



④ お風呂や寝るときも注意しよう

入浴時・就寝中にも体の水分は失われて行き、気付かぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、就寝時は枕元に飲料を置くようにしましょう。



⑤ お出かけは、体に十分配慮しよう

外出時は体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなります。服装を工夫したり、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

⑥ 周りの人が気にかけてよう

高齢者は自分で暑さやのどの渇きに気付くことができず、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。



今月の作品

【俳句 もえ】

菖蒲湯に古の夢けぶりけり

辻本 義一

【城北川柳会】『相談』

(天) 相談があったら救われた命

佐々木 満作

【あさひ川柳友の会】『イケメン』

イケメンの注射もやはり痛かった

木村 恭子

旬の野菜を食べよう！



おくらの独特なネバネバ成分には、胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的です。オクラを缶入りのトマトジュースと適量の胡椒を入れて強火で5分程度煮るだけで、オクラの煮物のできあがり。下ごしらえ・準備も不要の簡単メニューです。

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

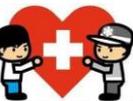
※ただし、電話受付の場合は、「仮受付」となり、後日センター窓口まで「本申し込み」に来ていただく必要があります。

日本銀行大阪支店見学&ランチバイキング

- と き 7月30日(月) 雨天決行
9時 旭区老人福祉センター集合・出発
- ところ 日本銀行大阪支店
【梅蘭】中之島フェスティバルプラザ店
- 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 1,300円(ランチバイキング代・保険代・写真代)
- 持ち物 当日は、見学の中で千円札を使用しますので、必ず千円札一枚を持参してください。
- 申込み 6月25日(月) 午前10時から**来館**にて参加費を添えてお申し込みください
※7/27(金)以降のキャンセルは返金不可

※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。

～大切な命を守ろう～ 普通救命講習会



- と き 7月31日(火)
13時～16時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 講師 大阪市 旭消防署 救急隊員
- 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**
- 内容 ・普通救命についての学習
・AEDを含めた心肺蘇生法などの実技演習
- 持ち物 筆記用具
普通救命講習修了証(お持ちの方のみ)
- 申込み 6月28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。

終活講座 未来への準備 ～人生をより良く締めくくるために～

- と き 7月24日(火) **地域で行うサテライト事業**
1時30分～3時
- ところ 大宮集会所(大宮4-21-4) 
- 講師 りそな銀行 大阪公務部
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 20名(先着順)
大宮地域の方が優先ですが、申込み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 7月6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。

平和を考える戦争パネル展 ～伝えよう平和への思い～

- と き 8月6日(月)～8日(水)
平和を考える
【沖縄戦とひめゆり学徒隊】
パネル展は10時～17時まで
※最終日のみ15時まで
- ところ 旭区老人福祉センター 2階会議室
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 費用 **無料** ■申込み **不要**



予告 【旭区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業】講演会 甘くない高齢者の糖尿病 ～最新の対策～

- と き 2018年8月27日(月) 午後2時から
- ところ 旭区民センター2階 小ホール
- 講師 医療法人 焦クリニック院長 焦 昇氏
※詳しくは、チラシ、または当センターまでお問い合わせください

※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～

5/21(月)

～守りのプロから学ぶ～ 防犯かるた講座



5/28(月)

蓬菜本館 豚まん・焼売手作り体験



旭区高齢者の生きがいと
健康づくりの総合推進事業

5/29(火)

日帰りバスツアー 神戸満喫



6/5(火)

東洋陶磁美術館観覧&ランチバイキング



6/6(水)

らくらくスマートフォン講座【中宮地域】



6/14(木)

第42期 旭区いちょう学園 社会見学
～アサヒビール吹田工場見学会と
中華ランチバイキング～



※(い) …いちょう学園同窓会
(老) …老人クラブ

7月の予定表

2018年6月22日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 百歳体操(月) なかよしヨガ	3 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)	4 百歳体操(水) トレーニング 	5 にこにこヨガ ひのぼる太極拳	6 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	7 城北川柳会 旭シニアサウンズ (い)合同
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	(い)萩 コーラス (むつみ・すみれ)	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) (い)ひまわり	詩吟倶楽部 民謡サークル	城北川柳会 卓球(梟の会)
8 休館日	9 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)菊 (い)梅	10 (い)百合	11 百歳体操(水) トレーニング	12 元気ヨガ ひのぼる太極拳	13 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)	14 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) 見直そう!水分補給	おりがみ(おりづるの会) なかよしヨガ 	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(桜(ふじ)) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	音楽療法 旭将棋教室 	卓球(梟の会)
15 休館日	16 休館日 	17 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)	18 百歳体操(水) トレーニング	19 にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会	20 (い)萩 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	21 旭シニアサウンズ
		コーラス (むつみ・すみれ) (い)萩 あさひひろろウカフェ	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)	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)
22 休館日	23 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)	24 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)	25 百歳体操(水) トレーニング	26 元気ヨガ ひのぼる太極拳	27 (絵手紙(旭ポストカード会) (い)秋桜	28 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 俳句もえ	おりがみ(おりづるの会) 終活講座(大宮地域)	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(桜(ふじ)) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	音楽療法 旭将棋教室 	卓球(梟の会)
29 休館日	30 百歳体操(月) なかよしヨガ 日本銀行&ランチハイキング	31 (老)カラオケ(大宮)	<h2>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</h2>  <ol style="list-style-type: none"> 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 			
	(老)カラオケ(中宮) 					