

旭区老人福祉 センターだより

8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。

西日本豪雨について

この度、西日本を襲った記録的豪雨（西日本豪雨）により、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

塩分補給 水分補給 十分休養 熱中症知らずの3原則

★塩分補給★

毎日の食事を通して、ほどよく塩分を摂りましょう。
大量の汗をかくときは、特に塩分補給を！



★水分補給★

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。
スポーツドリンク等の塩分や糖分を含む飲料は、吸収がスムーズです。汗で失われた塩分の補給をしよう。

★十分休養★

通気性や吸水性の良い寝具を使いましょう。エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、翌日の熱中症を予防しよう。

日頃より旭区老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。
暑い日が続いておりませんが、熱中症などにかからないよう、エアコンや扇風機を上手に利用するなどし、こまめに水分補給をしましょう。
センター内で気分が悪くなった時などは、無理をせず、ご遠慮なく職員までお知らせください。
皆さん元気で、この暑い夏を乗り切りましょう。

暑中
お見舞い
申し上げます



【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～3時半
- 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
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 定員 200名（先着順）
- 費用 無料
- 申込み 7月23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。

今月の作品

【俳句 もえ】

虹仰ぐハシビロコウの孤高かな

浦岡 幸

【城北川柳会】『自由吟』

（天）みすゞ読み脳へ明日の風を入れ

延寿庵野鶴

【あさひ川柳友の会】『飾る』

着飾って彼氏に会えるデイに行く

中西かずお

旬の野菜を食べよう！



枝豆に含まれるレシチンには、肝臓への脂肪沈着を防ぐはたらきがあり、アルコールの分解を促す酵素を含んでいます。定番の塩ゆでも美味しいですが、下準備をして5分ほど蒸してみてください。蒸すだけでギュッと美味しさが濃縮されますよ。

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。

健康教育講座& 結核定期健康診断

- とき 8月31日(金)
13時30分～16時
- ところ 旭区老人福祉センター 2階大広間
旭区保健福祉センター分館
- 講師 大阪市保健所感染症対策課 保健師
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 50名(先着順)
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 8月6日(月)午前10時から



来館・**電話**にて受付。

※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)
【沖縄戦とひめゆり学徒隊】
- 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

平和
を
考
え
る

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

皆様のご来館をお待ちしています



関西空港裏側探検ツアー

- とき 9月18日(火)雨天決行
8時45分 集合出発
- 行き先 関西空港方面
機内食を食べてお買い物にも行きます
- 参加費 4,900円
(昼食代、保険代、写真代、バス代の一部等に充当)
通常立ち入ることのできない保安区域に入り、機内食工場や大きな給油タンクなど、空港を支える裏方の施設を車窓見学します。
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 定員 46名(応募多数抽選)当選者のみ通知
- 申込み 8月20日(月)～8月25日(土)までに**来館**にて受付
申込みは午前10時から午後5時まで



※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。

弁護士から学ぶ! 高齢者の消費者被害 ～トラブルに巻き込まれないように～

- とき 9月21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 柴山 慶太 弁護士
(弁護士法人SOLA法律事務所)
- 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 高齢者の消費者被害について
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 9月6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～



6/26 (火)
4・5・6月
お誕生日会

・健康チェック ・記念撮影 ・サークル
発表などで賑やかに過ごしました。

6/29 (金)
フレイル予防教室
～フレイル予防で健康長寿～



フレイル（虚弱）についての講義と、健康体操
などで自身の健康について見直す事ができました。



7/9 (月)
見直そう！水分補給
～命を守る“水”について～

危険な水分不足の環境…熱中症の予防等…
暑くなる前に改めて認識を深めました。

7/17 (火)
あさひふくろうカフェ



ボランティアさんの御協力で毎回賑わい
を見せる【あさひ ふくろう CAFÉ♥】
次回もお気軽にお越し下さい♥

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</p> 			<p>1 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>2 にこにこヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>3 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>4 城北川柳会</p>
<p>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</p>			<p>卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組</p>	<p>新舞踊(嵯峨の会)</p>	<p>詩吟倶楽部 民謡サークル</p>	<p>城北川柳会 卓球(梟の会)</p>
5 休館日	<p>6 百歳体操(月) なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 戦争パネル展</p>	<p>7 (い)梅 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>8 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>9 元気ヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>10 (い)秋桜 (い)菊 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p>11 休館日</p> 
	<p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p>音楽療法 旭将棋教室</p>		
12 休館日	<p>13 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) </p>	<p>14 (老)カラオケ(大宮) (い)百合 </p>	<p>15 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>16 にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会</p>	<p>17 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>18 </p>
	<p>(老)カラオケ(中宮)</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)</p>	<p>(い)紫陽花</p>	<p>詩吟倶楽部 民謡サークル</p>	<p>卓球(梟の会)</p>	
19 休館日	<p>20 百歳体操(月) なかよしヨガ</p>	<p>21 (老)カラオケ(大宮) (い)梅</p>	<p>22 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>23 元気ヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>24 絵手紙(旭ポストカード会) (い)秋桜</p>	<p>25 旭シニアサウンズ ハーバリウム</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p>音楽療法 旭将棋教室</p>	
26 休館日	<p>27 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)</p>	<p>28 (老)カラオケ(大宮) (い)百合</p>	<p>29 百歳体操(水) </p>	<p>30 なかよしヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>31 結核定期健康診断</p>	<p>にこにこヨガ 第1・3木曜日 10:15~11:30 会員募集中! </p>
	<p>(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ 甘くない高齢者の糖尿病 (旭区民センター)</p>	<p>おりがみ(おひるの会)</p>	<p>卓球(梟の会)</p>	<p>(い)ひまわり </p>		