

旭区老人福祉 センターだより

9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。

9月1日は防災の日

毎年9月1日は【防災の日】で、防災の日を中心とした1週間が【防災週間】となっています。

また、毎年1月17日を【災害とボランティアの日】、1月15日～1月21日までが【防災とボランティア週間】です。防災グッズなどの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなど、災害についての認識を高めましょう。

あわせて、年に4回【防災用品点検の日】があります。
3月1日・6月1日・9月1日・12月1日です。

この日には、非常持ち出し品類が古くなっていないか確認をするようにしましょう。

2018年の防災週間 8/30(木)～9/5(水)

7月・8月・9月 お誕生日会

- とき 9月25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
7・8・9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 9月1日(土)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。



猛暑日が続いております。

暑い日は無理をせず、こまめに水分補給をするなど、正しい熱中症対策をしましょう!



◆にこにこヨガ◆



【サークル会員募集中です】

入会前に見学することも可能です

【活動日】第1・第3(木曜日)

午前10時15分～11時30分

皆様のご見学・ご入会をお待ちしています

【俳句 もえ】

夏風邪のしぶとしまでに居握りて

辻本 進子

【城北川柳会】『声』

(天) のんびりと生きればよいと天の声

藤本 和

【あさひ川柳友の会】『魔法』

恋と魔法いつかは醒めるファンタジー

川島千恵子

今月の作品

旬の野菜を食べよう!

オススメ

里芋



里芋はカリウムを多く含み塩分を排泄する役割があります。里芋を形よく皮をむいて二度茹でこぼし、鍋に水2カップ、白だし大さじ3、本みりん大さじ2を入れ、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。白味噌、練りごまを煮汁で溶き加え、味噌が里芋に絡まるくらいまで煮る。器に盛り付けて、ゆずをすりおろしてゆず味噌煮の出来上がり。

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。

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。



老化とお口のにおい ～予防と対策～

お口のにおいに気付いていないのは、あなただけかも…



- と き 9月28日(金)
14時～15時
- と ころ 旭区老人福祉センター
3階会議室
- 講 師 横山 馨 氏
旭区歯科医師会 会長
- 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 老化とお口のにおい～予防と対策～
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 9月7日(金)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。

国立国際美術館&大阪市立科学館の観覧

- と き 9月20日(木)雨天決行
9時10分 集合出発
 - 場 所 国立国際美術館・大阪市立科学館
(特別ランチ付き) (プラネタリウム)
 - 参加費 1,400円(風食・保険・写真代として)
- ※現地までの交通費は自己負担
- ※6.5歳未満の方、美術館で特別展(ブーシキン美術館展 旅するフランス 風景画展)を観覧されたい方は、別途入場料が必要です
- ※ランチに含まれている飲み物以外は自己負担
- 対 象 市内在住の60歳以上の方
 - 定 員 25名(先着順)
 - 申込み 9月3日(月)午前10時から

来館にて参加費を添えてお申込みください。

※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 9月11日(火) **地域で行うサテライト事業**
13時30分～15時
- と ころ 高殿南集会所(高殿3-21-1)
- 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)
高殿南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 8月17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。

※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～

【サテライト事業】 大宮地域
終活講座～未来への準備～

7/24(火)



人生をより良く締めくくるために、
相続・遺言・エンディングノートに
ついて学んでいただきました。

～大切な命を守ろう～
普通救命講習会

7/31(火)



一刻を争ういのちを救うために必要な
勇気を持っていただくことができました。



日本唯一の発券銀行を見学しました。
見学後は、フェスティバルプラザに移動し、
ランチバイキングをいただきました。

7/30(月)

日本銀行大阪支店見学 &
ランチバイキング



戦争の悲惨さ、平和の尊さ、
～伝えよう平和への思い～

8/6(月)～8(水)

平和を考える戦争パネル展
【沖縄戦とひめゆり学徒隊】

9月の予定表

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



- 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

スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます



1
(い)同窓会
城北川柳会
城北川柳会
卓球(梟の会)

2 休館日	3 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	4 (い)梅 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	5 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組	6 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)	7 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 詩吟倶楽部 民踊サークル	8 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	9 休館日	10 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)菊 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	11 (老)カラオケ(大宮) (い)百合 (い)萩 おりがみ(おりづるの会) サテライト事業 終活講座(高殿南)	12 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	13 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	14 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室 旭ウエルネスダーツの会
16 休館日	17 休館日 いつもありがとう 	18 (い)梅 (老)カラオケ(大宮) 関西空港裏側探検 日帰りバスツアー コーラス (むつみ・すみれ) 	19 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) 	20 (い)菊 にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会 国立国際美術館 & 大阪市立科学館の観覧	21 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 (い)萩 詩吟倶楽部 民踊サークル 弁護士から学ぶ! 高齢者の消費者被害	22 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
		23 休館日	24 休館日	25 (老)カラオケ(大宮) (い)百合 おりがみ(おりづるの会) (い)萩 7・8・9月 お誕生日会	26 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	27 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
30 休館日						