

# 旭区老人福祉 センターだより

# 10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。

## 西日本豪雨台風21号・平成30年北海道胆振東部地震について

この度の台風21号、ならびに平成30年北海道胆振東部地震により、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

## 食中毒に気を付けよう

秋は食中毒がふえる時期です！

### なぜ秋に食中毒が多くなるの？

- 行楽シーズンで野外で食事をする機会が増える
- 夏の暑さで消費された体力が回復しないまま免疫力が低下する
- きのこなどの毒によるもの

食中毒は原因の細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。

食中毒を防ぐには、

- ① 細菌を食べ物に「**つけない**」
- ② 付着した細菌を「**増やさない**」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」ことが大切です！

## いよいよ 秋 本番です！

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、皆さんはどんな秋をお過ごしになりますか？

ぜひ、**チャレンジの秋**にして新しいことに挑戦してみたいかがでしようか？

旭区老人福祉センターでは、色々なイベント・講座を企画し、皆様のご参加をお待ちしています。

## 今月の作品

【俳句 もえ】

頭に乘せし眼鏡を探がす残暑かな

田口 涼子

【城北川柳会】『自由吟』

(天) 紅させばうつの心に火が灯る

北村 賢子

【あさひ川柳友の会】『まさか』

三日後のまさかの奇跡二才児に

不動 澄江

## お願い

年末のクリーン作戦に向けて、お家に雑巾にしてもよいタオル等がございましたら、いつでもけっこうですので、老人センターの事務所までお持ちください。皆様のご協力をお願いします。

## 旬の野菜を食べよう！

オススメ  
にんじん



にんじんは免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされるカロテンを多く含んでいます。にんじんは皮をむいて1センチ角（長さ5センチ程度）のスティック状に切り、柔らかく茹で、鍋にみかんの果汁（30ミリ）と、茹でたにんじんを入れ、水分が少なくなるまで煮ると、スティックにんじんのオレンジ煮の出来上がり。

# 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。

## 秋の梅田を楽しむ

大阪の玄関口【梅田】の秋を楽しみませんか

- と き 10月30日(火) 雨天決行  
10時30分 当センター集合出発
- 場 所 HEP ナビオ・ホテルヴィスキオ大阪  
(観覧車) (イタリアンランチバイキング)
- 参加費 2,000円  
(観覧車搭乗代・ランチバイキング代・保険・写真代として)  
※現地までの交通費は自己負担  
※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 10月6日(土) 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。

## 大地震に備えてできること

あなたのお家は大丈夫ですか…

- と き 10月31日(水) 14時～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講 師 NPO法人『人・家・街 安全支援機構』  
専務理事 大石 正美 氏
- 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 大地震にそなえてできること
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 10月5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。

## あさひ ふくろうカフェ

- と き 10月16日(火)  
14時～15時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 2階 会議室
- 対 象 市内在住で60歳以上の方  
または、もの忘れなど気になる方  
(ご家族含む)
- 費 用 一人100円(飲み物・お菓子)
- 内 容 飲み物の提供・交流・遊びなど  
飲み物を飲みながら、楽しくおしゃべり  
をしたり、ほっとできるカフェです。  
ぜひ、お気軽にお立ちよりください。

※カフェのお手伝いをいただけるボランティアさんを募集しています

※参加に際し、配慮が必要なことがございましたら事前にご相談ください

## 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 10月12日(金) 地域で行うサテライト事業  
13時30分～15時
- ところ 今市会館(今市1-10-23)
- 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)
- 費 用 無 料
- 申込み 9月14日(金) より  
**来館**・**電話**にて

古市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

※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。一定の制限があり、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～

8/25 (土) Beautiful ハーバリウム



美しいオリジナルハーバリウムが完成しました。

8/31 (金) 健康教育講座 & 結核定期健康診断



8/27 (月) 甘くない高齢者の糖尿病  
～最新の対策～

【旭区高齢者の生きがいと健康づくりの総合推進事業】

【サテライト事業】高殿南地域



大阪市立旭区民センター小ホールにて…  
約 200 名の方が参加されました

9/11 (火) 未来への準備  
～人生をより良く締めくくるために～



9/18 (火) 秋の味覚狩り・  
日帰りバスツアー

湯浅の町並み・ぶどう狩り・黒潮市場 etc…  
最高のお天気に恵まれました。

【旭区高齢者の生きがいと健康づくりの総合推進事業】



# 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> なかよしヨガ <small>認知症予防プログラム①</small> (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	<b>2</b> (い)梅 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	<b>3</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組	<b>4</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)ひまわり 旭ウエルネスグッズの会	<b>5</b> 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	<b>6</b> 旭シニアサウンズ (い)合同 卓球(梟の会) 
<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 休館日 	<b>9</b> (い)百合 (い)梅 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おひるの会) (い)萩	<b>10</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) (い)スミレ組	<b>11</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) 旭ウエルネスグッズの会	<b>12</b> (い)秋桜 (い)菊 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室 <small>サテライト 終活講座(今市地域)</small>	<b>13</b> 城北川柳会 旭シニアサウンズ 城北川柳会 卓球(梟の会)
<b>14</b> 休館日	<b>15</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> なかよしヨガ (い)菊 <small>認知症予防プログラム②</small> (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	<b>16</b> (い)梅 (い)秋桜 (老)カラオケ(大宮) (い)萩 コーラス (むつみ・すみれ) <small>あさひひろろカフェ</small>	<b>17</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組 	<b>18</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 いちよう学園演芸大会 <small>サテライト 終活講座(新森地域)</small>	<b>19</b> (い)萩 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	<b>20</b> 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 
<b>21</b> 休館日	<b>22</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> (老)カラオケ(古市) <small>認知症予防プログラム③</small> (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	<b>23</b> (い)百合 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おひるの会)	<b>24</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	<b>25</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) 旭ウエルネスグッズの会	<b>26</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室	<b>27</b> 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 
<b>28</b> 休館日	<b>29</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> <small>認知症予防プログラム④</small> (老)カラオケ(中宮)	<b>30</b> (老)カラオケ(大宮) <small>秋の梅田を楽しむ</small>	<b>31</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> 卓球(梟の会) <small>大地震に備えてできること</small>	スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます  <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                         ① QRコードを読み取り、アドレスをタップする                     </div>		