

旭区老人福祉センターだより 11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。

インフルエンザ予防

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。

◆どうやって感染するの？◆

- 飛沫…咳で飛んだ飛沫に含まれるウイルスが口や鼻から吸い込んで体内に入る
- 接触…咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着し、手・鼻・口などから感染

◆うつらないようにするには？◆

- 手洗い…（アルコール消毒など）
- 接触普段からの健康管理…（栄養・睡眠をとり、抵抗力を高める）
- 予防接種

◆治療は？◆

- 早めに内科に受診（抗インフルエンザウイルス薬が有効）

◆家族がかかったときは？◆

- 部屋の換気 ●咳が出るときはマスクを着用
- 家族もマスクをつけ、お世話の後はしっかり手洗い

◆咳エチケット（マスク着用を奨励）◆

- せき・くしゃみの飛沫には注意
- ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔をそらす



予告 クリスマス会

12月25日(火)

13時30分～

お楽しみに！

いずれも申込みが必要！詳細は次月号に掲載します。

予告 HAPPY BIRTHDAY

10・11・12月お誕生日会

12月18日(火)

13時30分～

今月の作品

【俳句 もえ】

式部の実宝石箱にしまほうか

新谷美智子

【城北川柳会】『自由吟』

(天) 病む妻の笑顔を糧にする介護

藤井満洲夫

【あさひ川柳友の会】『旗』

日の丸の旗もう二度と戦わぬ

川島千恵子



あさひ ふくろうカフェは、今まで3ヶ月に一度開催しておりましたが、10月より毎月開催することとなりました。それに伴いまして、当センターではお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集しております。詳しくは事務所までお問い合わせください。皆さんのご協力をお願いします。



旬の野菜を食べよう！

白菜は、霜が降りることで甘みが増し、柔らかくなります。ビタミンC・カルシウム・カリウム・食物繊維がとっても豊富で、カロリーも低く体に優しい食材です。

白菜は、塩もみをしておくと、水分が抜けて旨味が凝縮します。そのまま浅漬けとして味わったり、炒め物にしたりといろいろ活用することができます。

白菜



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。

初心者のための 男の料理教室

- と き 11月24日(土) 10時半～13時
- 場 所 旭区民センター 調理実習室
- 参加費 無料 ただし、材料費(消耗品含む)・資料代・保険代として申し込み時に1,000円が必要
- 対 象 利用証をお持ちの男性の方
- 定 員 12名(先着順)
- 内 容 初心者のための男の料理教室
❖作り方の説明 ❖和食を作ります
❖試食交流会 ❖後片付け
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)、お手拭きタオル1枚、清潔なふきん1枚
- 申込み 11月5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。



痛みと健康寿命

- と き 11月28日(水) 14時～15時半
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室

■講 師 医療法人 清翠会 牧整形外科病院
麻酔科・ペインクリニック部長 恒遠 剛示 氏



理学療法士 安田 真幸 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 痛みと健康寿命について
- 申込み 11月6日(火) 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 11月20日(火) 14時～15時半
- 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

天王寺へ行こう! あべのハルカス & どうぶつえん

- と き 11月27日(火) 雨天決行 10時 当センター集合・出発
- ところ あべのハルカス13F お日さまのえがお 天王寺どうぶつえん
- 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 2,100円(ランチ代・保険代・写真代として)

※65歳未満の方は、別途どうぶつえんの入園料が必要です
※現地までの交通費及び、ランチに含まれている飲み物以外は自己負担

■申込み 11月1日(木)より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。

※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～

2018. 9. 20(木)

国立国際美術館 &
大阪市立科学館の観覧



2018. 9. 21(金)

～弁護士から学ぶ！～
高齢者の消費者被害

高齢者が被害にあいやすい被害事例や被害防止のノウハウ等を紹介して頂きました。



2018. 9. 25(火)

～7・8・9月～
お誕生日会

今回はウィークディアンサンプルの生演奏と森小路保育所園児さんの踊りで賑やかに過ごしました。



2018. 9. 28(金)

老化とお口のおい
～予防と対策～

唾液腺マッサージや正しい歯の磨き方等教えて頂き、口臭の発生原因や対策についての知識を深めました。



～サテライト事業～
終活講座 未来への準備

10/12	今市会館
10/18	新森中央公園集会所



11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> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>① QRコードを読み取り、アドレスをタップする</p> <p>② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする</p> </div> 				<p>1 にこにこヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>2 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>3 休館日</p> 
4 休館日	<p>5 百歳体操(月) なかよしヨガ 認知症予防⑥</p>	<p>6 (い)梅 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p>7 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>8 元気ヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>9 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p>10(い)同窓会 城北川柳会 旭シニアサウンズ</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(しらかば会) (い)スミレ組</p>	<p>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>音楽療法 旭将棋教室</p>	<p>城北川柳会 卓球(梟の会)</p>
11 休館日	<p>12 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)梅 (い)菊 認知症予防⑥</p>	<p>13 (い)百合</p>	<p>14 百歳体操(水) トレーニング</p> 	<p>15 にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会</p>	<p>16(い)萩 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p>17 旭シニアサウンズ</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮)</p> 	<p>おりがみ(おひるの会)</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>(い)紫陽花 (い)ひまわり 書道(書友会) 新舞踊(嵯峨の会)</p>	<p>詩吟倶楽部 民踊サークル</p>	<p>卓球(梟の会)</p> 
18 休館日	<p>19 百歳体操(月) なかよしヨガ</p>	<p>20 (老)カラオケ(大宮) (い)梅</p>	<p>21 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>22 元気ヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>23 休館日</p>	<p>24 旭シニアサウンズ 男の料理教室</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> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center;">あさひふくろうカフェ</div>	<p>卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) 旭将棋教室</p>	<p>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>卓球(梟の会)</p>
25 休館日	<p>26 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)</p>	<p>27 (い)百合 (老)カラオケ(大宮) 天王寺へ行こう!</p>	<p>28 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>29 にこにこヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p>30</p>	
	<p>(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ</p>	<p>おりがみ(おひるの会)</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center;">痛みと健康寿命</div>	<p>利用者連絡会</p> 	<p>音楽療法</p>	