

# 旭区老人福祉センターだより

# 12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。

## 旭区老人福祉センタークリスマス会

★開催日時

12月25日(火) 午後1時30分～3時30分

★開催場所

旭区老人福祉センター3階 多目的室

★内 容

①森小路保育所5歳児さんによる発表

②富謡会さんによる津軽三味線・民謡

コーヒータイム

(男のカフェ『火の鳥』さんの出張カフェ)

③旭シニアサウンズさんによる演奏

利用証をお持ちの60歳以上の方

60名(先着順)

100円(飲み物代)

12/6(木) 午前10時から来館にて(代理申込不可)



★対 象

★定 員

★参加費

★申込受付

今年も一年間ありがとうございました

いよいよ二〇一八年も終わろうとしています。今年も一年旭区老人福祉センターの管理運営にご理解、ご協力をいただき有難うございました。二〇一九年もよろしくお願いいたします。

## 今月の作品

「俳句 もえ」

秋桜ののはほんとした色が好き

小原久仁子

【城北川柳会】『ゴール』

(天) 人間のゴールは神が隠してる

片山かずお

【あさひ川柳友の会】『詫びる』

またボツや書いた自分にお詫びする

田中 健朗

### 12月28日(金)はクリーン大作戦です!

クリーン大作戦は、13時から開始します。

館内がきれいになるように、みなさんの積極的なご参加・ご協力を宜しくお願いいたします。

大掃除



月 日	曜 日	行 事
12/18	火	10・11・12月誕生日会 13:30～
12/25	火	クリスマス会 13:30～
12/28	金	クリーン作戦 13:00～
12/29～1/3	土～木	休館日
1/4	金	2019年・初

### 旬の野菜を食べよう!

オススメ  
芽キャベツ



芽キャベツには大きなキャベツの何倍もの栄養が含まれています。しかし、独特の苦みやアクがあるため、生で食べるよりも煮物や炒め物など加熱する料理に向いていると言われています。芽キャベツを縦半分に切り、塩を入れた熱湯で3分程度茹で、中火のフライパンにバターを入れ炒める。醤油で味を調えると芽キャベツのバター炒めの完成!

# 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。

## 10月・11月・12月 お誕生日会

- と き 12月18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  
10・11・12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 12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。



- と き 12月11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して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



## お灸のチカラ

## 「はじめてのお灸体験教室」へ行こう!

- と き ◆1月23日(水)コース  
◆1月29日(火)コース
- 各コースともに13時15分 当センター集合出発
- 場 所 せんねん灸ショールーム大阪(南森町)
- 参加費 無料 ただし、保険代として申込み時に30円が必要
- 対象 利用証をお持ちの60歳以上の方
- 定員 各コース10名(先着順)  
お一人様どちらか1回のみ参加とさせていただきます。
- 内容 お灸体験教室  
【冷え】・【むくみ】などに効くお灸を体験
- 申込み 12月17日(月)午前10時から  
来館にて保険代(30円)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。



好評につき今年もやります!

## チンチン電車でぶらっと巡り!

～貸切車内で優雅なひとときを～

- と き 1月15日(火)雨天決行  
10時30分 当センター集合・出発
- コース 恵美須町(スタート) ⇒ 浜寺駅前  
約50分  
浜寺駅前 ⇒ あびこ道 ⇒ 天王寺駅前(解散)  
約30分 約25分
- 対象 利用証をお持ちの方  
(60歳以上の方)
- 定員 30名(先着順)
- 費用 2,800円 ※現地までの交通費は自己負担  
(弁当代・保険代・写真代・列車代の一部として)
- 申込み 12月19日(水)午前10時より  
来館にて参加費を添えてお申込みください。



※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～



全6回の認知症予防プログラムでした。旅の情報を調べ、計画をたて、実践することを通じて知的機能を使う習慣を身につけます。

## 地域型認知症予防プログラム

2018

10/1(月)・10/15(月)  
10/22(月)・10/29(月)  
11/5(月)・11/12(月)

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～

2018/10/30(火)

35名の方に参加して頂きました。HEP FIVEの観覧車&イタリアランチバイキングで梅田の秋のひとときを楽しみました。



突然起こる地震にはできるだけの備えが必要です。住まいの耐震化や家具の転倒防止など地震からの身の守り方を教えて頂きました。

## 大地震にそなえてできること

2018/10/31(水)

あさひふくろうカフェ

2018/11/20(火)

楽しいおしゃべりでほっとできるカフェです。毎月1回開催しています。どなたでも参加できますのでぜひ遊びに来て下さいね。



# 12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			  	<b>1</b> 城北川柳会 旭シニアサウンズ  <small>日常生活に活かせる 自分も相手も大切にし たコミュニケーション</small>
		<b>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</b>				城北川柳会 卓球(梟の会)
<b>2</b> 休館日	<b>3</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> (い)梅 なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ  <small>オリジナル クリスマス リースを作ろう!</small>	<b>4</b> (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ)	<b>5</b> <span style="border: 1px solid blue; 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)スマレ組  <small>ボランティアミーティング</small>	<b>6</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) 旭ウエルネスダーツの会	<b>7</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民謡サークル	<b>8</b> 旭シニアサウンズ  <small>日常生活に活かせる 自分も相手も大切にし たコミュニケーション</small>  卓球(梟の会)
	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 旭将棋教室	<b>11</b> (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おひるの会)  <small>あさひふくろうカフェ</small>  	<b>12</b> <span style="border: 1px solid blue; 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>13</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) 旭ウエルネスダーツの会	<b>14</b> (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)  音楽療法
<b>16</b> 休館日	<b>17</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> なかよしヨガ    (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 俳句もえ	<b>18</b> (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ)  <small>10・11・12月 お誕生日会</small>	<b>19</b> <span style="border: 1px solid blue; 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)  <small>チーズの世界へようこそ チーズを美味しく楽しむ会</small>	<b>20</b> にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会  (い)ひまわり 新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会)	<b>21</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民謡サークル	<b>22</b> 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会)
	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 休館日  	<b>25</b> (老)カラオケ(大宮)  クリスマス会  	<b>26</b> <span style="border: 1px solid blue; 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>27</b> 元気ヨガ ひのぼる太極拳  新舞踊(嵯峨の会) 書道(桜) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	<b>28</b>  旭将棋教室  <small>クリーン大作戦</small>  
<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日					