

# 旭区老人福祉 センターだより

# 3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。

## 東ブロック老人福祉センター交流卓球大会 輝かしい成績を収められました

2月21日（木）に城東スポーツセンターにおいて、『大阪市高齢者の生きがいと健康づくり推進事業第17回東ブロック老人福祉センター交流卓球大会』が開催されました。当センターから《梟の会》のメンバーさんが出場し、個人戦において、予選で3位～5位になったチームで行うトーナメント戦において《中城勝利・平尾伊津子ペア》が見事【優勝】されました。

おめでとうございます。

《梟の会》の皆さんお疲れ様でした。

来年の交流卓球大会は、鶴見区で開催されます。



## 今月の作品

【俳句 もえ】

節々に神宿すと寒の竹

浦岡みゆき

【城北川柳会】『温い』

(天) 十指みな温もり揃う今日の幸

延寿庵野鶴

【あさひ川柳友の会】『いや』

いやそれ程と照れて案外いい気分

森 廣子



## 花粉シーズン到来!

スギ・ヒノキの飛散量は、近畿では例年よりやや多い110%!

春の花粉シーズンがやってきました。大阪は3月上旬にピークを迎えると予想されています。

### 花粉を避けるための対策

- 外出時 粉用のマスクやメガネを着用し、帽子をかぶる。  
粉がつきやすいウールや木綿の服を避ける。
- 帰宅時 屋内に入る前、衣服をはたいて花粉を落とす。
- 室内で 窓を閉める。  
玄関の近くや窓のそばをこまめに掃除する。拭き掃除が効果的。  
空気清浄機は部屋の中央ではなく、玄関やドア、窓の近くに置く  
洗濯物や布団は外に干さず、乾燥機を使う。



カブの根には胃腸のはたらきを活発にする酵素が豊富に含まれています。カブの葉には新陳代謝を向上させ貧血改善や血行促進なども期待できます。箸やすめには、カブの一夜漬けや、塩もみにしてあっさりとお召し上がりください。塩もみにお酢を少し加えるだけで味がまろやかになり食べやすくなりますよ。

# 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。

2019.3.16全線開業！

## JRおおさか東線で新大阪へ行こう！

- と き 3月19日(火) 雨天決行  
午前10時 当センター集合出発  

- ところ 地下鉄谷町線「千林大宮」⇒「野江内代」  
JRおおさか東線「JR野江」⇒「新大阪」
- 対象 ホテルメルパルク大阪(淀川区宮原)
- 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 1,300円(昼食代・保険代・写真代として)  
※現地までの交通費は自己負担
- 申込み 3月4日(月)午前10時から  
**来館**にて受付

※申し込みはご本人に限ります。代理申し込み不可。

## エンディングノート書き方講座

～今だから伝えたい、私の思い～

- と き 3月27日(水)  
午後1時30分～3時
- ところ 当センター 3階会議室
- 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
- 内容 エンディングノートの書き方など
- 講師 りそな銀行 大阪公務部
- 申込み 3月6日(水)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。代理申し込み不可。

## 1月・2月・3月 お誕生日会

- と き 3月26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  
1・2・3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 3月1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。代理申し込み不可。

## あさひふくろうカフェ

- と き 3月19日(火)  
午後2時～3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。

※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～

2019/1/23-29

・はじめてのお灸体験教室へ行こう!



膝・腰・肩コリ・頭痛に効くツボを教えてください、実際にお灸を体験しました。

2019/2/7

・文化祭【舞台発表】



Enjoy

美しい演技と素晴らしい作品の数々…今年も日頃のサークル活動の成果を存分に発揮して頂き、最高の文化祭となりました。

2019/1/31

・伊弉諾神宮とお香作り体験

旭区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

淡路島で日本最古の神社を訪ね、淡路の味を堪能し、和の香り作りにお買物…日帰りバスツアーで有意義な一日を過ごしました。

2019/1/24

・新春のお茶を楽しむ会



お茶会に参加する時の礼儀作法・お茶、お菓子の頂き方などを教えて頂きました。

2019/2/14-15

・文化祭【作品展】



※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 3月の予定表

2019年2月23日現在の予定

旭区老人福祉センター

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 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><b>1</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p><b>2</b> 城北川柳会 旭シニアサウンズ (い)合同</p>
<b>3</b> 休館日	<p><b>4</b> 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ</p>	<p><b>5</b> (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>6</b> 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p><b>7</b> にこにこヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p><b>8</b> (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)</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>
	<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 旭将棋教室</p>	<p>新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会</p>		<p>旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>
<b>10</b> 休館日	<p><b>11</b> 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)菊</p>	<p><b>12</b> (い)百合 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>13</b> 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p><b>14</b> 元気ヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会</p>	<p><b>15</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p><b>16</b> 旭シニアサウンズ</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮)</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(桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p>詩吟倶楽部 民謡サークル</p>	<p>卓球(梟の会)</p>
<b>17</b> 休館日	<p><b>18</b> 百歳体操(月) なかよしヨガ</p>	<p><b>19</b> (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>20</b> 百歳体操(水) トレーニング</p>	<b>21</b> 休館日	<p><b>22</b> 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p><b>23</b> 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) あさひふくろうカフェ</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)</p>		<p>音楽療法 旭将棋教室</p>	<p>卓球(梟の会)</p>
<b>24</b> 休館日	<p><b>25</b> 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)</p>	<p><b>26</b> (い)百合 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>27</b> 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p><b>28</b> 元気ヨガ ひのぼる太極拳</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b> 旭シニアサウンズ</p>
<b>30</b> 休館日	<p>(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ</p>	<p>1・2・3月お誕生日会</p>	<p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) エンディングノート書き方講座</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</p>	<p>卓球(梟の会)</p> 