

# 旭区老人福祉 センターだより

# 2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。

## 当センターの利用者さんが感謝状をいただきました

平成30年12月20日、同年12月9日に旭区内で発生した建物火災において、早期通報につとめ、火災の延焼拡大を防いだことに対して、当センター利用者の川上嘉伸（かわかみよしのぶ）さんに、旭消防署長から感謝状が贈呈されました。



表彰を受ける川上さん（奥） 旭消防署長（左）と川上さん（右）

## 今月の作品

【俳句 もえ】

好物のかぼちやに柚子湯われ冥利

辻本 義一

【城北川柳会】『ソフト』

（天）小春日和に菩薩のような母の笑み

坂本 星雨

【あさひ川柳友の会】『橋』

鉄橋の夕日お疲れさんという

不動 澄江



## 寒い冬を元気に乗りきろう！

厳しい寒さと乾燥するこの季節は、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が増えるため、予防法を知り実践することが大切です。

### ★かぜの予防★

- 手洗い■ かぜは咳やくしゃみだけではなく、手についたウイルスが口や鼻に入り感染することもあるため、1日1回は確実な手洗いをすることが重要。石鹸はしっかり泡立て15秒程洗い残しやすい指先・指間・親指なども入念にこすりましょう。
- うがい■ うがいは、口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。15秒間のうがいを連続で2・3回、外から帰った時だけでなく、1日3回程度行いましょう。緑茶や紅茶、梅酢を使ったうがいも効果があるとされています。
- マスク■ マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出する時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもマスクを着用すると、より効果的です。

### ★インフルエンザ予防★

- \*外出が必要な場合には、人混みを避け、マスクを着用し、外出後は必ず手洗いをします。
- \*発熱、咳などのインフルエンザ症状のある方は、咳エチケットを守り、必ずマスクを着用する。
- \*バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけ、室温は20度前後、湿度は50～60%以上に保つようにする。
- \*罹患したと思われる場合は、早めに医療機関に受診してください。



### ★ノロウイルス予防★

- \*石鹸で手をよく洗う（2度洗いが有効）\*感染した人の便やおう吐物には触れない。\*カキなど二枚貝はよく加熱する。



ブロッコリーに含まれる栄養素は多くあり、特に疲労回復・風邪予防・老化防止に効果のあるビタミンC・Eが豊富です。また、DNAの合成に必要な葉酸や血液凝固に係るビタミンKを多く含み、妊婦には普段以上に必要とされます。生姜醤油で和えたり、お浸しにするなど、あっさりとお召し上がってみてください。

# 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。

障がい者スポーツを知ろう！

## 車いすバスケットボール大阪大会観戦

- と き 2月15日(金)  
午前8時30分当センター集合出発  
観戦後、12時ごろ解散予定
- ところ 大阪市中央体育館【地下鉄朝潮橋下車】
- 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 100円(保険代・集合写真代)  
※現地までの交通費は自己負担
- 内容 2019 国際親善女子  
車いすバスケットボール大阪大会観戦
- 申込み 1月9日(水)午前10時から  
**来館**にて受付中



※申し込みはご本人に限ります。代理申し込み不可。

実際に裁判をしている法廷で傍聴もします

## 大阪地方裁判所見学会

- と き 2月18日(月)～洋食ランチ付き～  
午前10時45分当センター集合出発
- ところ 大阪地方裁判所  
大阪弁護士会館内 洋食レストランEN
- 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 1,100円(ランチ代・保険代・写真代として)  
※現地までの交通費は自己負担
- 内容 大阪弁護士会館内 洋食レストランEN  
でのランチ及び、大阪地方裁判所の見学
- 申込み 1月22日(火)午前10時から  
**来館**にて受付中



※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 2月19日(火)開催

旭区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

## 旭区老人福祉センター文化祭

## 簡単に栄養がとれる料理教室

### ★舞台発表★

(旭区民センター 小ホール)



2月 7日(木) 13時～16時

入場無料

皆さんお誘い合わせのうえお越しください

### ★作品展★

(旭区老人福祉センター 3階会議室)



2月14日(木) 10時～17時

2月15日(金) 10時～15時

- と き 2月22日(金)  
午前10時30分～13時
- ところ 旭区民センター  
1階調理実習室
- 費用 700円(材料費・保険代として)
- 対象 市内在住で60歳以上の方
- 定員 20名(先着順)
- 申込み 2月6日(水)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。代理申し込み不可。

※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～



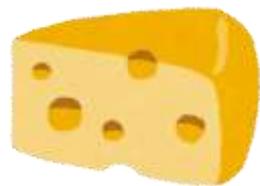
2018/12/18 10・11・12月 お誕生日会

- 記念撮影
- 簡単な健康チェック
- 舞台発表見学



2018/12/19 チーズの世界へようこそ ～チーズを美味しく楽しむ会～

チーズの歴史・栄養・  
美味しく食べるコツ等を  
テイasting（試食）  
を通して学びました



2018/12/25 クリスマス会



## プログラム

- 森小路保育所 演技
- 富謡会の津軽三味線・民謡
- ～休憩～【コーヒータ임】  
出張カフェ 男のカフェ《火の鳥》
- 旭シニアサウンズ 演奏



2018/12/28 クリーン作戦

皆様に御協力頂き、館内  
も美しくなりました。  
ありがとうございました。



2019/1/15 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～

チンチン電車を一両貸切、車窓からの景色を眺めながらお弁当を頂きました。ゆ～っくり…の～んびり…  
優雅なひとときを過ごしました。

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid red; width: 400px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div>  <p>スマホ・タブレットでパソコン講座案内が見れます</p>					<b>1</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>2</b> 城北川柳会 旭シニアサウンズ (い)合同
					詩吟倶楽部 民謡サークル 音楽療法	城北川柳会 卓球(梟の会) 新舞踊(嵯峨の会)
<b>3</b> 休館日 	<b>4</b> 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	<b>5</b> (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	<b>6</b> 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) 旭将棋教室	<b>7</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) 文化祭(舞台発表)	<b>8</b> (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 旭ウエルネスダーツの会	<b>9</b> 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)	<b>13</b> 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)	<b>14</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) 文化祭(作品展)	<b>15</b> (い)萩 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 文化祭(作品展) 車いすバスケットボール観戦
<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 百歳体操(月) なかよしヨガ (い)菊 大阪地方裁判所見学会	<b>19</b> (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ) あさひふくろうカフェ	<b>20</b> 百歳体操(水) トレーニング 	<b>21</b> にこにこヨガ ひのぼる太極拳 あさひ川柳友の会 東ブロック卓球大会	<b>22</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 簡単で栄養がとれる料理教室	<b>23</b> 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	<b>26</b> (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会) 	<b>27</b> 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)	<b>28</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	2/7(木) 文化祭(舞台発表) 旭区民センター 13:00~16:00 2/14(木) 文化祭(作品展) 老人福祉センター 10:00~17:00 2/15(金) 文化祭(作品展) 老人福祉センター 10:00~15:00 