

旭区老人福祉 センターだより

4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。

新年度がスタート!

4月1日より新年度がスタートします。

今年も皆さんと一緒に、明るく、楽しいセンター
を作ってまいりたいと思いますので、引き続き
よろしくをお願いします。



利用証の年度更新をお願いします!

4月より新年度がスタートするにあたり、
お持ちの利用証の年度更新が必要となります。
4月1日(月)以降に、旭区老人福祉センター
事務所窓口まで更新の手続きにお越しく下さい。
住所・電話番号・緊急連絡先に変更がある方は、
更新の際に必ずお知らせください。

更新の手続きは、
その場で直ぐにできます。



今月の作品

【あさひ川柳友の会】『一度』
失敗談一度二度では無いわたし

川島千恵子

【城北川柳会】『自由吟』
(天) 今日よりは明日を信じて
生きのびる

大内 朝子

【俳句 もえ』

小振りなれ彩を深めて寒牡丹

辻本 進子

利用証入れのカゴが変わります!

現在、入館する際に利用証をピンクのカゴに
入れていただいていたりましたが、4月より利用証と
同じ色のカゴに入れていただくことになりました。
皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

(旧)

(新)



旬の果物を食べよう!



キウイ

キウイには、ビタミンの他、腸内環境を整える食物繊維や、塩分の排出を促すカリウムなど、健康や美容に必要な栄養素がぎっしり。生のまま食べられるから、加熱に弱い栄養素や調理で失われやすい栄養素もまるごととることができます。

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。

知って上手に利用しよう 介護保険

- とき 4月24日(水)
13時30分～15時 
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 大阪府金融広報委員会
金融広報アドバイザー 松尾 保美 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 
- 申込み 4月6日(土)午前10時から
来館・**電話**にて受付 
- 持ち物 筆記用具

※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。


大阪キャッスルホテルで 中華ランチ&水の都・大阪水上バス

- とき 4月5日(金)【雨天決行】
- 集合 午前10時30分 当センター集合出発
- コース 天満橋 発 ⇒ 天満橋 着(約60分間)
遊覧後 中華料理の昼食(昼食後解散)
- 費用 3,100円(水上バス・昼食・保険・写真代等)
現地までの交通費は自己負担
※4月1日(月)以降のキャンセルは返金不可
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 40名(先着順)
- 申込み 3月22日(金)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。代理の方が申し込むことはできません。

アンコール企画

JRおおさか東線で行く新大阪!

- とき 4月19日(金)【雨天決行】
- 集合 午前10時 当センター集合出発
- 場所 ホテルメルパルク大阪 
淀川区宮原4-2-1
- 費用 1,300円(昼食代、保険代、写真代)
現地までの交通費は自己負担
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 25名(先着順)
- 申込み 4月1日(月)午前10時から
来館にて参加費を添えて受付

※4月15日(月)以降のキャンセルは返金不可

※前回参加された方のお申し込みはご遠慮ください

※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。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

百歳体操 若干名募集します

百歳体操の各クラスにおいて、次のとおり若干名を募集します。

- 【月曜日 10時クラス】 3名 (先着順)
- 【月曜日 11時クラス】 3名 (先着順)
- 【水曜日 10時クラス】 2名 (先着順)
- 【水曜日 11時クラス】 2名 (先着順)

- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 申込み 3月25日(月)午前10時から**来館**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



4月16日(火)開催

※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。一定の制限が有り、事前の申し込みが必要です。

【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～

2月15日(金)
2019国際親善女子
車いすバスケットボール大阪大会観戦

日本 VS オーストラリアの試合を観戦しました。車イスの使い方やハーフショーなどもあり、こどもから高齢者まで、学べる国際大会でした。



2月18日(月)
大阪地方裁判所見学会

実際の裁判を傍聴し、過度の緊張と内容のリアルさを感じ、日頃味わうことができない良い経験となりました。



2月19日(火)
あさひふくろうカフェ

今回は城北環境事業センターの職員の方に来ていただき、ゴミの分別などの話をさせていただきました。



2月21日(木)
東ブロック老人福祉センター
交流卓球大会

卓球桌の会より個人戦・団体戦に参加され、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優勝されました。



2月22日(金)
簡単に栄養がとれる
料理教室



低栄養について学び、楽しく料理を作ることができました。簡単に新しいレシピを教わり、家でも作ってみようというお声がたくさんありました。

※(い) …いちょう学園同窓会
(老) …老人クラブ

4月の予定表

2019年3月16日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	1 百歳体操(月) なかよしヨガ (い)梅 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	2 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	3 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組	4 にこにこヨガ 新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	5 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 <small>中華ランチ&水の都・大阪水上バス</small> 詩吟倶楽部 民謡サークル	6 旭シニアサウンズ (い)合同 城北川柳会 卓球(梟の会) 城北川柳会
7 休館日	8 百歳体操(月) (い)菊 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮)	9 (い)百合 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)	10 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)	11 元気ヨガ 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	12 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室	13 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
14 休館日	15 百歳体操(月) なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	16 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ) <small>あさひひろくろウカフェ</small>	17 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)	18 にこにこヨガ あさひ川柳友の会 いちょう学園同窓会 新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) (い)紫陽花	19 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 <small>JRおおさか東線で 行く新大阪!</small> 詩吟倶楽部 民謡サークル	20 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
21 休館日	22 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	23 (い)百合 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会) <small>高齢者の生きがいと健康 づくり総合推進会議</small>	24 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) <small>知って上手に利用しよう 介護保険</small>	25 元気ヨガ 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	26 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室	27 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
28 休館日	29 休館日	30 休館日	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: 1px 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> 			