

旭区老人福祉 センターだより

5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。

今月の作品

- 【俳句 もえ】
私は宇宙とひとつ春うらら
新谷美智子
- 【城北川柳会】『括る』
(天) 一括りしてはなるまい子の個性
綱島 榮子
- 【あさひ川柳友の会】『愛』
アイラブユー英語つかえば
すぐ言える
住吉 里美

ご挨拶

4月1日より中橋館長の後任として旭区老人福祉センターの館長に就任しました「今井」です。

旭区老人福祉センターの利便性向上に努めて参りたいと思います。

皆様におかれましては、教養の向上と、生きがい・健康づくり等でセンターに集い、互いの交流を深める場として、一層、旭区老人福祉センターの利用を願いますとともに、これまで同様、よろしくお願い申し上げます。


旭区老人福祉センター館長 今井 忠司



あさひふくろうカフェ ☕ 5月21日(火)開催

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

リベンジ! ザ・関西空港裏側探検ツアー 

- とき 6月3日(月)【雨天決行】
- 集合 9時15分 当センター集合出発
- 場所 関西空港方面 
- 費用 4,900円
- 対象 ・大阪市内在住の60歳以上の方
・利用証をお持ちの方
- 定員 92名(応募多数抽選) 当選者のみ通知
※前年9月の関西空港裏側探検ツアー申込み者優先
★抽選日 5/16(木) ★入金日は 5/23(木) まで
- 申込み 5月8日(水) 午前10時から **来館**にて

詳しくは、チラシをご覧ください!

※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。

注意 改元詐欺にご用心!

「元号に合わせてキャッシュカードも変わる」などと嘘をつき、高齢者からカードを騙し取る被害が多発しています。改元をめぐり、天皇陛下が譲位される事に便乗し、「記念写真集を買いませんか」などと勧誘する悪質商法も広がっています。新たな元号が「令和(れいわ)」に決まった事で、さらに頻発する恐れがあるので、次の点に注意しましょう。

- この電話を録音している旨を必ず相手に伝える。
- 不審な電話はすぐに切る。
- キャッシュカードは他人に渡さない・送らない。
- 暗証番号は他人に教えない。
- 不安を感じたら、すぐに警察に連絡する。

旬の果物を食べよう!



メロンは、バナナよりカリウムを多く含んでいます。これは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

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。

ヨーグルトの世界へようこそ 『ヨーグルトのひみつ』を学ぼう！

- ◆とき 5月31日(金)
13時30分～14時30分
- ◇ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- ◆講師 (株)明治 関西支社
コミュニケーション課 食育担当
- ◇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 無料
- ◆申込み 5月7日(火)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。

中之島バラ園&ランチバイキング

都心部に広がる緑と水の空間、中之島で優雅なひとときをすごしませんか

- ◆とき 5月20日(月)【雨天決行】
- ◇集合 10時 当センター集合出発
- ◆場所 天満橋中之島バラ園
アパヴィラホテル淀屋橋(昼食後解散)
- ◇費用 1,200円(食事代・保険代・写真代として)
※現地までの交通費は自己負担
※食事に含まれている飲み物以外は自己負担
※5月16日(木)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 20名(先着順)
- ◆申込み 4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。

～ゆっくりとしたストレッチで健康な毎日を～ ゆっくり簡単！ストレッチ教室

- ◆とき 5月31日(金)・6月14日(金)
ともに10時30分～12時【全2回】
- ◇ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆講師 笠作 弘子さん
(大阪市生涯学習インストラクター)
- ◇対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
体の硬い方・運動不足気味の方大歓迎！
- ◆定員 20名(先着順)
- ◇費用 無料
- ◆申込み 5月10日(金)10時から
来館・**電話**にて受付
- ◇持ち物 上靴・汗ふきタオル・バスタオル・飲み物



※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。

第43期 旭区いちょう学園

- ◆とき ①6月5日(水)13時30分～3時
②6月12日(水)社会見学10:15集合
③6月19日(水)13時30分～3時
- ◇ところ ①・③旭区老人福祉センター3階会議室
② 読売新聞大阪本社(北区野崎町)
- ◆内容 ①大増税時代の家計運営術
- ◇講師 八束和音さん(金融広報アドバイザー)
③明るく、楽しく、生き抜くコツ
森島憲治さん(金融広報アドバイザー)
- ◆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 30円(6/12社会見学の保険代として)
- ◇申込み 5月7日(金)10時から**来館**にて
現金を添えてお申し込みください

※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。一定の制限が有り、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～



3/19 (火)
あさひふくろうカフェ



ボランティアさんの御協力で
【あさひ ふくろうカフェ】は
大盛況です。
次回もお気軽にお越し下さい♪



3/27 (水)
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～



エンディングノートの書き方について学び、実際にそれぞれの想いを、エンディングノートに書き記しました。



3/19 (火)
JR おおさか東線で
新大阪へ行こう！



3/16 に新しく開通した、JR
おおさか東線に乗って来ました。
淀川を越え、新大阪駅まで行き、
降車後は、ホテルまで歩き、楽し
くお喋りしながら、ランチを食べ
ました。

3/29 (金)
自転車事故とその責任
～自分の安全は自分で守る～



自転車事故とその責任について
講義を受け、自分の安全は自分
で守ることが大事だと改めて感
じました。

3/26 (火)
1・2・3月
お誕生日会



記念撮影/健康チェック/今回は旭区
老人クラブ連合会女性部の皆さん・
旭シニアサウンズさんより、賑やか
にお祝いの発表をしていただきました。



4/5 (金)
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～



天候に恵まれ、昨年よりも長い時
間船に乗り、ゆったりと桜の景色
を見る事ができました。遊覧後は
楽しくランチをいただきました。



※(い) …いちよう学園同窓会
(老) …老人クラブ

5月の予定表

2019年4月19日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます 			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
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						
5 休館日	6 休館日	7 (老)カラオケ(大宮) (い)百合 コーラス (むつみ・すみれ)	8 百歳体操(水) トレーニング	9 元気ヨガ 	10 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) カラオケ(カナリア)	11 (い)役員会 城北川柳会 旭シニアサウンズ
			卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会・桜・ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	音楽療法 旭将棋教室	城北川柳会 卓球(梟の会)
12 休館日	13 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)梅 (い)菊	14 (老)カラオケ(大宮) (い)百合	15 百歳体操(水) トレーニング	16 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	17 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	18 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	おりがみ(おがるの会) なかよしヨガ	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル	卓球(梟の会)
19 休館日	20 百歳体操(月) なかよしヨガ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> 中之島バラ園& ランチハイキング </div>	21 (老)カラオケ(大宮)	22 百歳体操(水) トレーニング	23 元気ヨガ	24 絵手紙(旭ポストカード会)	25 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 	コーラス (むつみ・すみれ) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> あさひふくろうカフェ </div>	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	新舞踊(嵯峨の会) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(書友会・桜・ふじ)	音楽療法 旭将棋教室	卓球(梟の会)
26 休館日	27 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)	28 (老)カラオケ(大宮) (い)百合	29 百歳体操(水) トレーニング	30 にこにこヨガ	31 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> ゆっくり簡単! ストレッチ教室 </div>	 
	(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	おりがみ(おがるの会)	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会)	旭ウエルネスダーツの会	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> ヨーグルトの世界へようこそ 「ヨーグルトのひみつ」 を学ぼう! </div>	