

# 旭区老人福祉 センターだより

# 7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。

## 山形県沖地震について

この度、山形県沖(日本海)を震源とする地震(山形県沖地震)で被災されたすべての方々に心よりお見舞いを申し上げます。被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

社会福祉法人リベルタ

大阪市立旭区老人福祉センター 職員一同

## “熱中症”高齢者は特に注意が必要!

### ① 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### ② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### ③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方、持病をお持ちの方は、かかりつけ医師に相談しましょう。



## ☑ 予防法ができているか チェックしてみよう

こまめに水分補給をしている



エアコン・扇風機を上手に利用している

シャワーやタオルで体を冷やす



部屋の湿湿度を測っている



暑い時は無理をしない



涼しい服装・外出時には日傘、帽子



部屋の風通しを良くしている



緊急時・困った時の連絡先を確認している

涼しい場所・施設を利用する



## 今月の作品

【俳句 もえ】

五月雨のリズムあつめて樋流る

辻本 義一

【城北川柳会】『青』

(天) 遂上がり空の青さに溶けていく

伊達 郁夫

【あさひ川柳友の会】『渴』

世界を渴にトランプのツイッター

森 廣子

旬の果物を食べよう!

もも



桃の主成分は果糖です。この果糖はフルクトースとも呼ばれ、砂糖の1.5倍甘味を感じる単糖類で、体内では代謝の過程を経ずにエネルギーになるので、疲労回復には即効性のある有効な栄養源です。

# 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。

## 浴衣の着付け教室

～夏の風物詩は、浴衣で楽しむ～

- と き 7月2日(火) 13時30分～15時
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階デイルーム
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の女性の方)
- 定 員 10名程度(先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 浴衣の着付け
- 持ち物 浴衣・帯・裾よけ、肌襦袢(または、浴衣用下着・スリッパ・ペティコートでも可)・ひも2本  
※あれば、伊達締め・帯板
- 申込み 6月17日(月)  
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。

## ～大切な命を守ろう～ 普通救命講習会



- と き 7月30日(火)  
13時～16時
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階 デイルーム
- 講 師 大阪市 旭消防署 救急隊員
- 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 ・普通救命についての学習  
・AEDを含めた心肺蘇生法などの実技演習
- 持ち物 筆記用具  
普通救命講習修了証(お持ちの方のみ)
- 申込み 7月6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。

## ガ・腸活 第2の脳(腸)から元気に!

- と き 7月24日(水) 1時30分～3時
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講 師 森永乳業(株)
- 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 ・腸内環境についてのお話  
・骨強度測定会
- 申込み 7月1日(月) 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。

## あさひふくろうカフェ

- と き 7月16日(火) 午後2時～4時
- と ころ 旭区老人福祉センター 2階小会議室
- 対 象 大阪市内在住の60歳以上の方  
もの忘れなどが気になる方は家族の同伴可
- 費 用 100円(飲み物代・お菓子付き)
- 申込み 不 要



当日、保健師の方より熱中症・認知症についてのお話があります

## アフタヌーンコンサート ～旭の夏～ あさひのなつ

- と き 7月23日(火) 午後1時30分～
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- 演 奏 ウィークディアンサンプル

※詳しくは、チラシをご覧ください



※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～

5月20日(月)

中之島バラ園&ランチバイキング

都会の中にあるバラ園ですが、満開のバラに皆さん、癒されていました。



5月21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より、ごみについてお話いただき、それぞれのご相談にも応じていただきました。



5月31日・6月14日(金)

ゆっくり簡単!ストレッチ教室

日頃のちょっとした間にもできる簡単なストレッチで、丁寧な指導の下、楽しく体験できました。



5月31日(金)

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!

ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きについて学び、飲むヨーグルト作りも体験しました。



6月3日(月)

リベンジ  
関西空港裏側  
探検ツアー

昨年、台風の影響で延期になった企画で、普段入れない区域をバスで見学し、昼食も美味しくいただき、とても楽しい一日になりました。



6月5・12・19日(水)

第43期 旭区いちょう学園  
(6/12 社会見学)  
「読売新聞 大阪本社」

今年度は、2回の講座と読売新聞へ社会見学に行きました。『これからの家計のこと』や『楽しく生き抜くコツ』などを学び、読売新聞に見学したことが翌日の新聞に掲載されました。





※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 7月の予定表

2019年6月22日現在の予定  
旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> なかよしヨガ (い)梅	<b>2</b> (老)カラオケ(大宮) 	<b>3</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング	<b>4</b> にこにこヨガ	<b>5</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>6</b> 旭シニアサウンズ (い)合同 城北川柳会
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	コーラス (むつみ・すみれ) 浴衣の着付け教室	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組 (い)総務部	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	詩吟倶楽部 民謡サークル 	卓球(梟の会) 城北川柳会
<b>7</b> 休館日 	<b>8</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> (い)菊 (老)カラオケ(古市)	<b>9</b> (老)カラオケ(大宮)	<b>10</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング	<b>11</b> 元気ヨガ	<b>12</b> (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)	<b>13</b> 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮)	おりがみ(おりがみの会)	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(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	卓球(梟の会) 
<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 休館日 	<b>16</b> (老)カラオケ(大宮)	<b>17</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング	<b>18</b> にこにこヨガ あさひ川柳友の会	<b>19</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>20</b> 旭シニアサウンズ
		コーラス (むつみ・すみれ) あさひふくろうカフェ	卓球(梟の会) 民謡(しらかば会) (い)スミレ組	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) (い)紫陽花 (い)向日葵 旭ウエルネスダーツの会	詩吟倶楽部 民謡サークル サテライト 総活講座 未来への準備 (城北地域)	卓球(梟の会) 
<b>21</b> 休館日	<b>22</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> (老)カラオケ(古市)	<b>23</b> (い)百合 (老)カラオケ(大宮)	<b>24</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span> トレーニング	<b>25</b> 元気ヨガ 	<b>26</b> 絵手紙(旭ポストカード会) (い)秋桜	<b>27</b> 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ ハワイアンフラ	おりがみ(おりがみの会) アフタヌーン コンサート♪	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) ザ・腸活!第2の脳 『腸』から元気に!	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	音楽療法 旭将棋教室	卓球(梟の会)
<b>28</b> 休館日	<b>29</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(月)</span> なかよしヨガ	<b>30</b> (老)カラオケ(大宮)	<b>31</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操(水)</span>	<b>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</b>  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		
	(老)カラオケ(中宮) 	大切な命を守ろう 普通救命講習会	卓球(梟の会) (い)スミレ組			