

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

《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
	1 百歳体操(月) なかよしヨガ (い)梅	2 (老)カラオケ(大宮) 	3 百歳体操(水) トレーニング	4 にこにこヨガ	5 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	6 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
7 休館日 	8 百歳体操(月) (い)菊 (老)カラオケ(古市)	9 (老)カラオケ(大宮)	10 百歳体操(水) トレーニング	11 元気ヨガ	12 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)	13 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) 
14 休館日	15 休館日 	16 (老)カラオケ(大宮)	17 百歳体操(水) トレーニング	18 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	19 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	20 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) 
21 休館日	22 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)	23 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)	24 百歳体操(水) トレーニング	25 元気ヨガ 	26 絵手紙(旭ポストカード会) (い)秋桜	27 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)
28 休館日	29 百歳体操(月) なかよしヨガ	30 (老)カラオケ(大宮)	31 百歳体操(水)	スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます  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			