

# 旭区老人福祉 センターだより

# 6月号



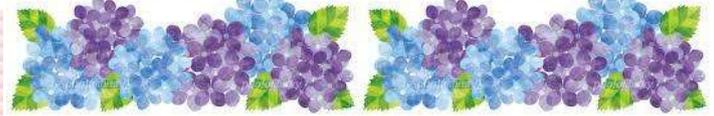
旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377

[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。

## 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だま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ことに便乗し「記念写真を買いませんか」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）」に決定したことで、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。

- 必ず相手に「この電話を録音している」と伝える
- 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・書いて渡さない
- 不安を感じたら、すぐに警察に連絡する



## 梅雨の体調管理

脱水症状・夏バテになりにくい体づくりを！

梅雨の時期はなんとなく疲れやすいという方が多いのではないのでしょうか

### ★十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠を十分とりましょう



### ★ほどよい室温調整

熱中症を誘発することもある。疲れやすさは温度調整が重要です

### ★十分な水分補給を

1日コップ7～8杯の水分を摂りましょう



### ★タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質や、疲労回復効果の高いビタミン中心がおすすめです

## 今月の作品

【俳句 もえ】

令和へと連風高くつづきをり

小豆澤正子

【城北川柳会】『後』

（天）イチローの背中に匂う

ダンディズム

坂本 星雨

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

死んだふりして過ごそうか十連休

川島千恵子



## 旬の果物を食べよう！

### さくらんぼ



さくらんぼに含まれるそれぞれの成分量は多くありませんが、全体的には、糖質、ビタミンAやビタミンC、それにリン、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルそして、カロテン、ビタミンB1、B2などを少しずつバランスよく含んでいます。

# 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。

## 4月・5月・6月 お誕生日会 初夏を彩るリース作り

- ◆とき 6月25日(火)  
午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)で  
4・5・6月生まれの方
- ◆定員 30名(先着順)
- ◆費用 100円(飲み物代)
- ◆内容 ・簡単な健康チェック  
・サークル発表  
・記念撮影(希望者のみ)
- ◆申込み 6月1日(土)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。

- ◆とき 6月28日(金)  
午後2時～3時30分
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- ◆講師 池邊 ひとみ 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)
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆費用 700円(材料費)
- ◆内容 初夏を彩るリース作り
- ◆申込み 5月30日(木)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

- ◆とき 6月18日(火)  
14時～16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 当日お越しください



### お知らせ



地域で行う【サテライト事業】を7月より開始します。  
本年は、城北・清水・太子橋・生江・高殿地域にて行います。  
皆さんお誘い合わせのうえ、お申込み、ご参加ください。  
定員に達していない場合は、他地域からの参加も可能です。

## ～大切な命を守ろう～ 普通救命講習会

- ◆とき 7月30日(火) 午後1時～4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等の実技演習
- ◆持ち物 筆記用具  
【普通救命講習修了証】をお持ちの方は、申し込み時  
にお知らせいただき、当日ご持参ください。
- ◆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。

※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～



**4/16 (火)**

**あさひふくろうカフェ**



今回も【あさひ ふくろうカフェ】は大盛況でした。  
 参加された方は、折り紙を教え合って折るなどし、  
 楽しくすごされていました。  
 次回もお気軽にお越し下さい♪



**4/19 (金)**

**アンコール企画**

**JR おおさか東線で行く新大阪！**

3/19に実施した、【JR おおさか東線で新大阪へ行こう！】のお申込みが多く、参加できなかった方からも、もう一度実施して欲しいとの要望があった為、アンコール企画として実施しました。  
 今回も好評で、新しい路線で新大阪駅まで行き、ホテルメルパルク大阪で楽しくお喋りしながら、ランチを食べました。



**4/24 (水)**

**知って上手に利用しよう介護保険**

「介護保険制度について正しく理解ができました」  
 「今までよく解らなかったことが、奥深く丁寧に説明していただき、大変参考になりました」など、たくさんのご意見をいただきました。



# 6月の予定表

| 日   | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |   |
|---|--|--|---|---|--|--|---|
|                                   |  | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;">                     ① QRコードを読み取り、アドレスをタップする<br/>                     ② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする                 </div> |   |   |  |   | <b>1</b> (い)役員会<br>城北川柳会<br>旭シニアサウンズ<br>城北川柳会<br>卓球(梟の会)  |
|  <b>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</b> |  |  |   |   |  |  |   |
| <b>2</b><br>休館日   | <b>3</b> 百歳体操(月)<br>(い)梅<br>なかよしヨガ<br>リベンジ ザ・関西空港<br>裏側探検ツアー<br>(老)カラオケ(中宮)<br>ハワイアンフラ | <b>4</b><br>(老)カラオケ(大宮)<br><br>コーラス<br>(むつみ・すみれ)   | <b>5</b> 百歳体操(水)<br>トレーニング<br> | <b>6</b><br>にこにこヨガ<br><br>新舞踊(嵯峨の会)<br>書道(書友会)<br>旭ウエルネスダーツの会                               | <b>7</b><br>カラオケ(カナリア)<br>旭懐メロ倶楽部<br><br>詩吟倶楽部<br>民謡サークル   | <b>8</b><br>旭シニアサウンズ<br><br>卓球(梟の会)<br> |   |
|   | <b>9</b><br>休館日  | <b>10</b> 百歳体操(月)<br>(老)カラオケ(古市)<br>(い)菊<br>(老)カラオケ(中宮)<br>                           | <b>11</b><br>(老)カラオケ(大宮)<br>(い)百合<br>おりがみ(おりづるの会)   | <b>12</b> 百歳体操(水)<br>トレーニング<br>いちよう学園②<br>社会見学(読売新聞)<br>卓球(梟の会)<br>民謡(松葉会)<br>太極拳(あざみ)      | <b>13</b><br>元気ヨガ<br>新舞踊(嵯峨の会)<br>書道(桜(ふじ))<br>銭太鼓(うさぎの会)<br>旭ウエルネスダーツの会   | <b>14</b> (い)秋桜<br>絵手紙(旭ポストカード会)<br>ゆっくり簡単!<br>ストレッチ教室<br>音楽療法<br>旭将棋教室  | <b>15</b><br>旭シニアサウンズ<br><br>卓球(梟の会)  |
| <b>16</b><br>休館日  | <b>17</b> 百歳体操(月)<br>なかよしヨガ<br>(老)カラオケ(中宮)<br>ハワイアンフラ                                  | <b>18</b><br>(老)カラオケ(大宮)<br><br>コーラス<br>(むつみ・すみれ)<br>あさひふくろうカフェ  | <b>19</b> 百歳体操(水)<br>トレーニング<br>卓球(梟の会)<br>民謡(しらかば会)<br>いちよう学園③  | <b>20</b><br>にこにこヨガ<br>あさひ川柳友の会<br>(い)紫陽花<br>(い)ひまわり<br>新舞踊(嵯峨の会)<br>書道(書友会)<br>旭ウエルネスダーツの会 | <b>21</b><br>カラオケ(カナリア)<br>旭懐メロ倶楽部<br>詩吟倶楽部<br>民謡サークル<br> | <b>22</b><br>旭シニアサウンズ<br><br>卓球(梟の会)   |   |
|   | <b>23</b><br>休館日   | <b>24</b> 百歳体操(月)<br>(老)カラオケ(古市)<br>(い)福祉部<br>(老)カラオケ(中宮)<br>俳句(もえ)  | <b>25</b><br>(老)カラオケ(大宮)<br>(い)百合<br>おりがみ(おりづるの会)<br>4・5・6月<br>お誕生日会  | <b>26</b> 百歳体操(水)<br>トレーニング<br>卓球(梟の会)<br>民謡(松葉会)<br>太極拳(あざみ)                               | <b>27</b><br>元気ヨガ<br>新舞踊(嵯峨の会)<br>書道(桜(ふじ))<br>銭太鼓(うさぎの会)<br>旭ウエルネスダーツの会   | <b>28</b><br>絵手紙(旭ポストカード会)<br>音楽療法<br>旭将棋教室<br>初夏を彩る<br>リース作り  | <b>29</b><br>旭シニアサウンズ<br><br>卓球(梟の会)<br> |