

旭区老人福祉 センターだより

8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。

暑中お見舞い 申し上げます

日頃より旭区老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。
暑い日が続いておりますが、熱中症などにかからないよう、エアコンや扇風機を上手に利用するなどし、こまめに水分補給をしましょう。
センター内で気分が悪くなった時などは、無理をせず、ご遠慮なく職員までお知らせください。
皆さん元気で、この暑い夏を乗り切りましょう。

今月の作品

【俳句 もえ】

時の日に生まれし娘なり宝なり

浦岡みゆき

【城北川柳会】『自由吟』

(天) 好い日だったよく喋れたし

笑えたし 近藤 北舟

【あさひ川柳友の会】『まぐれ』

茶柱が偶然立った誕生日

森本みき子

塩分補給 水分補給 十分休養 熱中症知らずの3原則

★塩分補給★

毎日の食事を通して、ほどよく塩分を摂りましょう。
大量の汗をかくときは、特に塩分補給を！

★水分補給★

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。
スポーツドリンク等の塩分や糖分を含む飲料は、吸収がスムーズです。汗で失われた塩分の補給をしよう。

★十分休養★

通気性や吸水性の良い寝具を使いましょう。エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、翌日の熱中症を予防しよう。



詐欺の電話がかかって来るのは今日かも知れません。

万全の「防サギ」をしましょう！

高齢者を狙った「オレオレ詐欺」・「還付金詐欺」
「架空請求」などに遭う可能性は誰にでもあります。
しっかりした人、用心深い人、そんな人でも騙されています。あなたの大切なお金を守るために3つの「防サギ」をはじめましょう。

防サギ① 電話に「録音機を付ける」「留守電の設定にする」

防サギ② 相談用電話番号「188」・「#9110」をメモして貼る（一人で悩まず電話する）

防サギ③ 家族や身近な人と普段から会話をする

旬の果物を食べよう！

スイカ(西瓜)



夏の風物詩の1つ「スイカ」。よく冷えたスイカの甘い果汁とシャリシャリとした食感は、暑さで疲れた体を癒してくれます。

※農林水産省では、すいかやメロン、イチゴを「果物」ではなく「果実的野菜」として分類されていますが、ここでは果物として紹介します。

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。

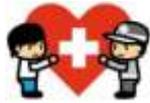
講座・イベントの申込方法・時間について…

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。

～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。

サタデー事業

夏の老セン映画会「絶唱」

- と き 8月10日(土) 13時30分 上映開始
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の女性の方)
- 定員 40名(申込み先着順)
- 費用 無料
- 内容 「絶唱」(98分) 詳細はチラシをご覧ください。
演歌界のプリンス舟木一夫と和泉雅子の最高コンビが贈る悲恋超大作。
1966年(昭和41年)公開の映画を懐かしい16ミリフィルムで上映します。ひと時、昔にタイムスリップしてください。
- 申込み 7月22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。

健康教育講座&結核定期健康診断

- と き 8月30日(金) 1時30分～4時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室 他
- 講師 大阪市保健所 感染症対策課 保健師
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 30名(申込み先着順)
- 費用 無料
- 内容 ・健康教育講座
・結核定期健康診断
- 申込み 8月6日(火)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 8月20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



サテライト事業 次回は9月

終活講座 未来への準備

- と き 9月12日(木) 午後1時30分～
- ところ 清水地域集会センター(旭区清水3-15-20)
- 講師 りそな銀行 大阪公務部
- 内容 相続・遺言・エンディングノートについて
※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～



6/25(火) 4・5・6月お誕生日会



今回のお誕生日会は、民踊サークル・詩吟クラブの皆さんがお祝いの演目をご披露してくださり、今年度から(株)ウィズのスタッフの方により血球測定を行ってくださり、皆さん、大変喜ばれていました。



6/28(金) 初夏を彩るリース作り

夏のリースを作りました。麦わら帽子を作るのが難しかったけど、楽しく作ることが出来ました。



7/2(火) 浴衣の着付け教室

夏の風物詩は、浴衣で楽しむ

浴衣は持っているが着る機会がない、一人では着れないという利用者の声から、浴衣の着付けを習いました。皆さん、楽しそうでした♪「今日帰って自分で着てみよう!」と話されていました。



7/16(火) あさひふくろうカフェ



今回のふくろうカフェでは、旭区保健福祉センターより、保健師さんに来ていただき「熱中症・認知症」のお話をさせていただきました。

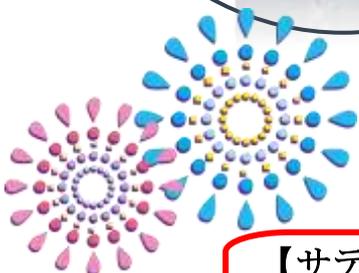


7/19(金) 《終活講座》未来への準備

今回は、城北老人憩の家において、りそな銀行 大阪公務部の方を講師に招き『終活講座』を実施しました。参加者の方からは「元気な間にお話を聞いておいて本当に良かった」との声をいただきました。次回は9月に清水地域で開催します。



【サテライト事業】
城北地域



8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</p>  <p>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</p>				<p>1 にこにこヨガ</p>	<p>2 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 (い)梅</p>	<p>3 旭シニアサウンズ 城北川柳会</p>
4 休館日	<p>5 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</p>	<p>6 (い)百合 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>7 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>8 元気ヨガ</p>	<p>9 (い)梅</p>	<p>10 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 城北川柳会 (い)あじさい 夏の老セン映画会</p>
11 休館日	<p>12 休館日 </p>	<p>13 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p>14 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>15 にこにこヨガ あさひ川柳友の会</p>	<p>16 カラオケ(カナリア)</p>	<p>17 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) (い)あじさい</p>
18 休館日	<p>19 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</p>	<p>20 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ) あさひふくろうカフェ</p>	<p>21 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>22 元気ヨガ</p>	<p>23 (い)梅 旭ポストカード (い)秋桜 音楽療法 旭将棋教室 あさひボランティアミーティング</p>	<p>24 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) (い)あじさい</p>
25 休館日	<p>26 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ</p>	<p>27 (い)百合 (老)カラオケ(大宮) </p>	<p>28 百歳体操(水) トレーニング</p>	<p>29</p>	<p>30 (い)梅 結核定期健康診断</p>	<p>31 卓球(梟の会) (い)あじさい</p>