

# 旭区老人福祉 センターだより

# 9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。



## 9月1日は防災の日



毎年9月1日は【防災の日】で、防災の日を中心とした1週間が【防災週間】となっています。

また、毎年1月17日を【災害とボランティアの日】、1月15日～1月21日までが【防災とボランティア週間】です。防災グッズなどの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなど、災害についての認識を高めましょう。



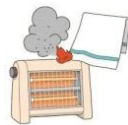
あわせて、年に4回【防災用品点検の日】があります。3月1日・6月1日・9月1日・12月1日です。

この日には、非常持ち出し品類が古くなっていないか等の確認をするようにしましょう。

## 高齢者のための防災講座 火災調査官が語る！！

- と き 9月18日(水) 13時30分～15時
- と ころ 旭区老人福祉センター3階会議室
- 講 師 大阪市 旭消防署 地域担当  
大阪市 消防局 予防課
- 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
- 内 容 火災原因調査から得た暮らしの中に  
潜む火災危険について学ぶ
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 9月6日(金)  
午前10時から **来館**・**電話**にて

火事を知り、火事から身を守る！



※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込みことはできません。



## 残暑お見舞い 申し上げます

猛暑日が続いております。

暑い日は無理をせず、こまめに水分補給をするなど、正しい熱中症対策をしましょう！

## 2019年の防災週間

## 8/30(金)～9/5(木)

## 今月の作品

【俳句 もえ】

冷房のほどよきチャペル孫の婚

辻本のぶ子

【城北川柳会】『案』

(天) 具体案ないまま増える核のゴミ

坂本 星雨

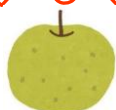
【あさひ川柳友の会】『自由吟』

G20 民のくらしは蚊帳の外

南部 一郎

## 旬の果物を食べよう！

### 梨(ナシ)



梨には夏バテなど疲労回復に役立つアミノ酸の一つ「アスパラギン酸」が含まれています。また、タンパク質を分解する消化酵素の「プロテアーゼ」を含んでおり、調理に使えば肉を柔らかくすることが出来るだけでなく、食後のデザートに梨を食べることで消化を助けてくれます。

# 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。

## 地域で行う サテライト事業 終活講座 未来への準備

- と き 9月12日(木) 13時30分～15時
- 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
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)  
清水地域の方が優先  
(定員に達しない場合は他地域からの参加も可能)
- 定 員 20名(先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 相続・遺言・エンディングノートについて
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 8月22日(木) 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。

## 蓬莱本館

## アンコール企画 豚まん・焼売 手作り体験

- と き 9月30日(月) 12時45分 集合出発
- と ころ 蓬莱本館(中央区難波3-6-1)  
※現地まで地下鉄でいきます。  
ICカードを利用される方は、事前にチャージをしておいてください
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定 員 20名(申込み先着順)
- 費 用 2,200円
- 内 容 豚まん、焼売の手作り体験
- 持ち物 お手拭きタオル
- 申込み 9月2日(月) 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。



## 7月・8月・9月 お誕生日会

- と き 9月24日(火)  
13時30分～15時30分(予定)
- 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  
7・8・9月生まれの方
- 定 員 30名(先着順)
- 費 用 100円(飲み物代)
- 内 容 ①記念撮影(個人)  
②サークル発表  
③簡単な健康チェック
- 申込み 9月2日(月) 午前10時から  
**来館**にて



## あさひふくろうカフェ

- と き 9月17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



## サテライト事業 次回10月 終活講座 未来への準備

- 10月2日(水) 太子橋地域 13時30分～  
太子橋中公園集会所にて
- 10月8日(火) 高殿地域 13時30分～  
高殿会館にて



※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～



ウィークデイアンサンブルの方々に懐かしの童謡や歌謡曲などをたくさん生演奏していただき、参加者全員で歌い、楽しいひと時を過ごすことができました。

7/23(火)  
アフタヌーンコンサート～旭の夏～



森永乳業(株)大阪支店、(有)森永乳業特約店さんにご協力をいただき、前半は腸内細菌、腸内フローラについて、後半は骨強度測定会を行いました。

7/24(水)  
ザ・陽活！ 第2の脳【陽】から元気に！



旭消防署の救急隊員の方々から、普通救命について学び、実際に一人ずつ AED の使い方や心肺蘇生法の方法を学びました。

7/30(火)  
大切な命を守ろう 普通救命講習会



1966年(昭和41年)公開の「絶唱」を16ミリフィルムで観賞していただきました。皆さん、懐かしく昔にタイムスリップされていました。

8/10(土)  
夏の老セン映画会

※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 9月の予定表

2019年8月17日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 百歳体操(月) なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) 	3 (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ)	4 百歳体操(水) トレーニング  卓球(梟の会) (い)スミレ組	5 にこにこヨガ  新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	6 (い)梅 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民踊サークル (い)紫陽花	7 (い)合同 旭シニアサウンズ 城北川柳会  卓球(梟の会) 城北川柳会
	8 休館日	9 百歳体操(月) (い)菊 (い)梅 (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 俳句もえ	10 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)  大阪市高齢者福祉大会  おりがみ(おりづるの会) 	11 百歳体操(水) トレーニング  卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	12 元気ヨガ  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  サテライト(清水地域) 総括講座 未来への準備	13 (い)梅 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)  音楽療法 旭将棋教室 
15 休館日	16 休館日   ありがとう	17 (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	18 百歳体操(水) トレーニング  卓球(梟の会)  高齢者のための防災講座	19 にこにこヨガ あさひ川柳友の会  新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) (い)紫陽花 (い)ひまわり 旭ウエルネスダーツの会	20 (い)梅 (い)秋桜 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民踊サークル 	21 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会)
22 休館日	23 休館日  	24 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりづるの会)  7・8・9月お誕生日会 	25 百歳体操(水) トレーニング  卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) (い)菖蒲	26 元気ヨガ  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	27 絵手紙(旭ポストカード会) (い)梅 (い)秋桜  音楽療法 旭将棋教室 	28 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会) 旭昇太極拳
29 休館日	30 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 蓬莱本館 豚まん・焼売 手作り体験	<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				  9/12～9/18 高齢者防火推進週間です