

旭区老人福祉 センターだより

10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。

食中毒に気を付けよう

秋は食中毒がふえる時期です！

なぜ秋に食中毒が多くなるの？

- 行楽シーズンで野外で食事をする機会が増える
- 夏の暑さで消費された体力が回復しないまま免疫力が低下する
- きのこなどの毒によるもの

食中毒は原因の細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。



食中毒を防ぐには、

- ① 細菌を食べ物に「**つけない**」
- ② 付着した細菌を「**増やさない**」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」ことが大切です！

チャレンジの秋

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、皆さんはどんな秋をお過ごしになりますか？

ぜひ、**チャレンジの秋**にして新しいことに挑戦してみたいかがでしょうか？

旭区老人福祉センターでは、色々なイベント・講座を企画し、皆様のご参加をお待ちしています。

あさひふくろうカフェ

- と き 10月15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

今月の作品

【俳句 もえ】

草なびく新盆の家はなやげり

新谷美智子

【城北川柳会】『自由吟』

(天) 免許返上路傍の花の名も覚え

村上 直樹

【あさひ川柳友の会】『たっぷり』

たっぷりの愛を感じるお弁当

伊藤 孝子

お願い



年末の「クリーン作戦」に向けて、ご家庭に雑巾にしてもよいタオルなどがございましたらいつでもけっこうですので、老人福祉センターの事務所までお持ちください。

皆様のご協力をお願いいたします。

旬の果物を食べよう！

柿(かき)



柿に含まれるビタミンCの量は、日本人がよく食べる果物の中でトップクラスに入ると言われています。風邪予防や、美肌効果に期待ができます。また、柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテノイドの一種βクリプトキサンチンが多く含まれていて発がん抑制作用があると言われています。

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。

地域で行う サテライト事業 終活講座 未来への準備

- と き 10月2日(水) 13時30分～15時
- と ころ 太子橋中公園集会所(旭区太子橋2-7-19)
- 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)
太子橋地域の方が優先
(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 9月6日(金) 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。

シニアのための スマートフォン講座



- と き 10月29日(火)
13時30分～14時30分
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講 師 ドコモショップ都島店 小野 祥人 さん
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
*スマートフォンをお持ちの方
*今後、購入・使用する予定がある方
- 定 員 20名(先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 らくらくスマートフォンをさわってみよう
質疑応答(スマートフォンの操作方法など)
- 申込み 10月1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。

地域で行う サテライト事業 終活講座 未来への準備

- と き 10月8日(火) 13時30分～15時
- と ころ 高殿会館地域集会所(旭区高殿6-16-5)
- 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)
高殿地域の方が優先
(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 9月6日(金) 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。

みんなが知らない がんセミナー ～後悔しない知っておきたい がんの真実～

- と き 10月30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 オックス生命保険(株)
大阪コンサルティング支社
- 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 *がんとは… *がんにかかった時の費用
*国の保障や生命保険等で支えるところ
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 10月1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。

※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～



8/26(月)
インテリア講座



※部屋の片づけ方
※安全に生活する工夫
※カラーコーディネートの基本
3つのテーマを中心に講義をして頂きました。

9/12(木) サテライト事業
終活講座 未来への準備

清水地域



今回は、清水地域集会センターにおいて、「終活講座」を実施させていただきました。皆さんが、お元気なうちに準備をしておくことが大切です。次回は、太子橋・高殿地域です！

9/18(水)
高齢者のための防災講座



暮らしの中に潜む火災危険について、実験をまじえながら、火災調査官の方から教えて頂きました。

8/30(金)
健康教育講座&結核定期健康診断



結核患者数や結核でお亡くなりになられている方の数など、結核は過去の病気ではないということを詳しく学びました。

8/20(火)・9/17(火)
あさひふくろうカフェ



ほっとできるカフェ...
あさひふくろうカフェでは、「地域の方々がお互い関わり合い、集う場所」であることをコンセプトに開催しています。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

10月の予定表

2019年9月20日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
		1 (老)カラオケ(大宮)	2 百歳体操(水) トレーニング	3 にこにこヨガ 	4 (い)梅(い)秋桜 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	5 (い)合同 旭シニアサウンズ 城北川柳会
		コーラス (むつみ・すみれ)	卓球(梟の会) (い)スミレ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">サテライト(太子橋地域)</div>	新舞踊(嵯峨の会) 旭ウエルネスダーツの会 (い)ひまわり	詩吟倶楽部 民踊サークル (い)紫陽花	卓球(梟の会) 城北川柳会
6 休館日	7 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	8 (老)カラオケ(大宮) (い)百合 おりがみ(おりづるの会) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">サテライト(高殿地域)</div>	9 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) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">いちよう学園演芸大会</div>	10 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	11 絵手紙(旭ポストカード会) (い)秋桜 音楽療法 旭将棋教室 	12 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 旭昇太極拳
	13 休館日	14 休館日 	15 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">あさひらくろうカフェ</div>	16 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">京都嵐山散策と 伏見稲荷大社</div>	17 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) 旭ウエルネスダーツの会 (い)紫陽花・ひまわり	18 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
20 休館日	21 百歳体操(月) なかよしヨガ (い)菊 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	22 休館日 	23 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) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">ハートフルコンサート (祝い和太鼓)</div>	24 (い)福祉部 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	25 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室 	26 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 旭昇太極拳
	27 休館日	28 百歳体操(月) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	29 (老)カラオケ(大宮) シニアのための スマートフォン講座	30 百歳体操(水) 卓球(梟の会) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">みんなが知らない がんセミナー</div>	31 なかよしヨガ 旭ウエルネスダーツの会 腰痛治療と 予防体操の最前線	スマホ・タブレットでイベント講座案内が見れます  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ①QR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 </div>