

旭区老人福祉 センターだより

11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。

インフルエンザ予防

インフルエンザの感染力は非常に強く、
日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。

◆どうやって感染するの？◆

- 飛沫…咳で飛んだ飛沫に含まれるウイルスが口や鼻から吸い込んで体内に入る
- 接触…咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着し、手・鼻・口などから感染

◆うつらないようにするには？◆

- 手洗い…（アルコール消毒など）
- 普段からの健康管理…（栄養・睡眠をとり、抵抗力を高める）
- 予防接種

◆治療は？◆

- 早めに内科に受診（抗インフルエンザウイルス薬が有効）

◆家族がかかったときは？◆

- 部屋の換気
- 咳が出るときはマスクを着用
- 家族もマスクをつけ、お世話の後はしっかり手洗い

◆咳エチケット（マスク着用を奨励）◆

- せき・くしゃみの飛沫には注意
- ティッシュ等で口と鼻を覆い、顔をそらす

クリスマス会

12月24日(火)

13時30分～

お楽しみに！



いずれも申込みが必要！
詳細は次月号に掲載します。

HAPPY BIRTHDAY

10・11・12月
お誕生日会

12月10日(火)
13時30分～

いきいき百歳体操 各クラス若干名の募集を行います

- と き 12月16日～毎週月曜日・水曜日（祝日は休み）
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階デイルーム
- 対 象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 費 用 無 料
- 内 容 DVD教材を用いておもりをつけながら筋力運動を行います。
- 申込み 12月6日（金）午前10時から**来館**にて
【月曜日】10時クラス 5名 ・ 11時クラス 3名
【水曜日】10時クラス 3名 ・ 11時クラス 8名
それぞれ先着順で受付します

※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。

【俳句 もえ】

キャンパスの中に息づく草紅葉

小原久仁子

【城北川柳会】『自由吟』

（天）耐え抜いて歩いた道に花が咲き

延寿庵野鶴

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

こんなにも電気頼っていた暮らし

不動 澄江

今月の作品

旬の果物を食べよう！

西洋梨



西洋梨は日本梨と同じく、水分と食物繊維が比較的多いので便秘改善によいでしょう。カリウムも日本梨と同様に含まれているので高血圧予防に効果があります。また、西洋なしにはフラバノールやアントシアニンなどのポリフェノールも含まれているため、がん予防にも効果が期待できます。

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 11月7日(木) 13時30分～15時
- と ころ 金光寺ホール(旭区生江2-2-18)
- 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)
生江地域の方が優先
(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 10月7日(月) 午前10時から
来館・**電話**にて受付中



※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。

リニューアルオープンしたあべのタスカルへ行こう!

- と き 11月25日(月) 13時15分
旭区老人福祉センター
1階ロビー 集合・出発
- と ころ あべのタスカル(大阪市立阿倍野防災センター)
- 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 100円(保険代・写真代)
交通費は自己負担
- 申込み 11月1日(金) 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。

地域で行う サテライト事業 終活講座2 未来への準備

- と き 11月29日(金) 13時30分～15時
- と ころ 大宮集会所(旭区大宮4-21-4)
- 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)
大宮地域の方が優先
(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 11月6日(水) 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。

健康麻雀教室

- と き 11月22日(金)
13時30分～15時30分
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講 師 旭区社会福祉協議会
- 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 たわしサイズの大きな麻雀牌を使用し、3～4人で
相談しながら行います。初めての方も簡単に楽しめる
脳トレゲームです。
- 申込み 11月1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。

※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。



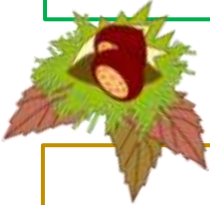
～事業報告～



9/24(火)
お誕生日会



HAPPY
BIRTHDAY



10/15(火)
あさひふくろうカフェ



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
～日帰りバスツアー～

10/16(水)
京都嵐山散策と伏見稻荷大社



京都

9/30(月)
豚まん・焼売手作り体験



自分で作る
豚まん・焼売は格別!



10/2(水)
終活講座 未来への準備



サテライト事業
～太子橋地域～

10/8(火)
終活講座 未来への準備



サテライト事業
～高殿地域～



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

11月の予定表

2019年10月21日現在の予定
旭区老人福祉センター

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> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>① QRコードを読み取り、アドレスをタップする</p> <p>② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする</p> </div> 					<p>1 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>2 城北川柳会 旭シニアサウンズ (い)合同</p>
					<p>詩吟倶楽部 民謡サークル</p>	<p>城北川柳会 卓球(梟の会)</p>
3 休館日	4 休館日	<p>5 (老)カラオケ(大宮)</p> <p>コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>6 百歳体操(水) トレーニング</p> <p>卓球(梟の会) (い)スミレ組</p> 	<p>7 にこにこヨガ</p> <p>新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会 サテライト(生江地域)</p>	<p>8 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)</p> <p>音楽療法 旭将棋教室</p>	<p>9 旭シニアサウンズ</p> <p>卓球(梟の会) 旭昇太極拳</p> 
10 休館日	<p>11 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)菊</p> <p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>12 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)</p> <p>おりがみ(おりづるの会)</p>	<p>13 百歳体操(水) トレーニング</p> <p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>14 元気ヨガ</p> <p>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</p> 	<p>15 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p> <p>詩吟倶楽部 民謡サークル</p> 	<p>16 旭シニアサウンズ</p> <p>卓球(梟の会)</p>
17 休館日	<p>18 百歳体操(月) なかよしヨガ</p> <p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>19 (老)カラオケ(大宮)</p> <p>コーラス (むつみ・すみれ)</p> <p>あさひふくろうカフェ</p> <p>けん玉教室①</p>	<p>20 百歳体操(水) トレーニング</p> <p>卓球(梟の会)</p> <p>サークル連絡会</p>	<p>21 にこにこヨガ あさひ川柳友の会</p> <p>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 (い)ひまわり組</p>	<p>22 絵手紙(旭ポストカード会)</p> <p>音楽療法 旭将棋教室</p> <p>健康麻雀教室</p>	<p>23 休館日</p> 
24 休館日	<p>25 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)</p> <p>(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ</p> <p>あべのタスカルへ行こう!</p>	<p>26 (い)百合 (老)カラオケ(大宮)</p> <p>おりがみ(おりづるの会)</p> 	<p>27 百歳体操(水) トレーニング</p> <p>卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>28 元気ヨガ</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>音楽療法</p> <p>サテライトⅡ(大宮地域)</p>	<p>30 旭シニアサウンズ</p> <p>卓球(梟の会) 旭昇太極拳</p> 