

旭区老人福祉 センターだより

3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。

新型コロナウイルス感染症について

2019年12月以降、中華人民共和国を中心に、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が多数報告されており、日本国内でも関連する患者の発生が報告されています。

新型コロナウイルスに限らず、風邪やインフルエンザが多い時期であることを踏まえて、咳エチケットや手洗いなど、通常の感染対策を行ってください。

高齢の方、基礎疾患をお持ちの方については、人混みの多いところはできる限り避けていただくなど、感染予防を心がけてください。

新型コロナウイルス感染症は、ウイルス性の風邪の一種で、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強い倦怠感（だるさ）を訴える方が多いことが特徴です。このような症状が出た場合は、医療機関へ受診してください。



【効果的な手洗い、マスクの着用】

*手洗いはインフルエンザなど通常の感染症予防と同じように行います。

*石鹸を使い、手のひら、手の甲、指の間、指先と爪の間、手首をしっかりと洗います。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。最後に手指用の消毒用アルコールを使用するとより効果的です。

*くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、マスクをするなど咳エチケットを心がけましょう。

*マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆いましょう。



老人福祉センターからのお知らせ！

新型コロナウイルス感染症の感染・拡大防止の為、
当分の間、**当館主催のイベント・講座・百歳体操・
ふくろうカフェ等は中止又は延期**させていただきます。

サークル活動におきましても今後影響が生じる恐れ
あります。現時点では各サークルの自主判断とさせて
頂きますが、**体調のすぐれない方は参加を控えて頂
きますようお願いいたします。**

皆様には誠に申し訳ございませんが、ご了承ください
ますようお願いいたします。

旭区老人福祉センター 館長 今井忠司

今月の作品

【俳句 もえ】

一年の祝ひ初めや家族増ゆ

辻本 進子

【城北川柳会】『自由吟』

(天) 限りある生命令和の今生きる

富山ルイ子

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

コロナには負けられませぬ卵酒

中西かずお



旬の果物を食べよう！

せとか



せとかは「みかんの大口」と言われるほど果肉がとってもジューシーで、甘くてオレンジのような味が楽しめます。せとかに含まれるβ-クリプトキサンチンには、活性酸素の抑制などの効果がある他、ビタミンCも豊富で風邪予防にも期待できます。

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・イベントの申し込み方法・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。

スマートフォン講座 ～マップを使いこなそう～

- と き 3月25日(水)
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)
スマートフォンやタブレットの
利用に不安がある方
- 定員 20名(先着順)
- 費用 無料
- 内容 スマートフォンのマップの使い方について
※デモ機の貸出あり
- 申し込み 3月5日(木)午前10時から



延期します!

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。

ヨーグルトセミナー

- と き 3月30日(月)
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 雪印メグミルク(株)
関西コミュニケーションセンター 教育担当
- 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 *ヨーグルトの歴史や種類、製造方法や栄養、
乳酸菌の働きなどについて
*乳酸菌について *ヨーグルトレシピの紹介
- 申し込み 3月6日(金)午前10時から



延期します!

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。

1月・2月・3月 お誕生日会

- と き 3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
1・2・3月生まれの方
- 定員 30名(先着順)
- 費用 1名1,000円(お祝い物代)
- 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 3月2日(月)午前10時から



延期します!

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。

早春の奈良を歩こう! ～世界遺産「興福寺」から奈良町へ～

- と き 3月19日(木)
8時30分当センター集合出発
- ところ 奈良市内
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 15名(先着順)
- 費用 心斎橋駅～食代(お昼)～真代
駅～三條通り商店街まで
のバス代をいただきます
- 行程 旭のつたかバス⇒JR城北公園通駅⇒JR久宝寺駅
乗り換え⇒JR奈良駅⇒三条通り商店街⇒興福寺⇒
昼食『味亭山崎屋』⇒奈良町散策 15:30頃現地解散
詳しくは、別途チラシをご覧ください
- 申し込み 3月2日(月)午前10時から



来館にて

※3/17以降のキャンセルは返金不可

※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～

1/21・2/18(火) あさひふくろうカフェ



1/23(木)白銀のメタセコイア並木と近江神宮



1/27(月)スマートフォンで災害に備えよう



スマホを使った
災害対策をデモ
機を使って学び
ました。

メタセコイア並木、湖国
料理、湖南遊覧船、近江神
宮等、冬の滋賀を満喫しま
した。

1/31(金)たべものと栄養

高齢者に不足
しやすい栄養素
について学び、
血管年齢の測定
もして頂きまし
た。



2/6(木)東ブロック卓球大会



2/14(金)車いすバスケットボール大阪大会観戦



2/17(月)健康寿命をのばす料理教室



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7(い)役員会 旭シニアサウンズ 城北川柳会	
8	<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <h3>旭区老人福祉センター臨時休館について</h3> <p>現在、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大予防のため、老人センター主催の講座・イベント等を延期、又は中止とさせていただきますが、大阪市立小・中学校等が臨時休業とになり、老人福祉センターについても大阪市からの通知により、2月29日（土曜日）から3月13日（金曜日）まで臨時休館することとなりました。</p> <p>利用者の皆様には、大変申し訳ありませんが、ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。</p> </div>						卓球(梟の会) 城北川柳会
							14 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 旭昇太極拳
15	16 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	17 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	18 トレーニング 卓球(梟の会)	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) 旭ウエルネスダーツの会 (い)紫陽花 (い)ひまわり	20 休館日	21 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)	
	22 休館日	23 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	24 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(あづるの会)	25 トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)		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) カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 旭将棋教室
29	30 (老)カラオケ(中宮)	31 (老)カラオケ(大宮) 民謡サークル	<h3>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</h3> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <ol style="list-style-type: none"> 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 </div> 				