

# 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](mailto:asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp)

《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

## 新型コロナウイルス感染症による影響について



### 【はじめに】

新型コロナウイルス感染症は一時感染者数が減少しましたが、7月に入ってから再度感染者数が増加し拡大傾向をみせています。何より恐ろしいのは、高齢者や持病をお持ちの方が感染すると重症化するリスクが高いということです。一方、若者に限らずお年寄りの方でも無症状の方がおられ、気付かないうちに感染が広まるといふ、非常にやっかいな病気でもあります。

旭区老人福祉センターといたしましては、皆様に安心してご利用いただくため業種別ガイドラインに従い、館内の消毒など様々な感染防止対策を行っています。またこの間ご利用される皆様にも「新しい生活様式」に基づいた感染予防にご協力していただき、ガイドラインに沿った運営ができていることに感謝するとともに厚くお礼申し上げます。

引き続き、皆様方には大変ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。



### 【センター事業等について】

・老人福祉センターは全市的に6月19日（金）から一部の事業を再開しました。その後も当館では百歳体操やサークル活動など感染防止対策が十分行えるものから順次活動を再開していますが、一年を通じて最も暑い時期でもあり、更にマスクを着用することにより熱中症の危険度も高くなりますので、当館ご利用の際はこまめに水分補給を行っていただき、体調管理には十分注意して頂きますようお願いいたします。

・活動の中でも当面再開が難しいものとしては、館内ではマスク着用が義務付けられていますので呼気が激しくなる強度の運動、人と人が接触するダンス、マスクを着用してできない楽器演奏などは再開の目途がたっていません。

・センターの事業では当面再開が難しいものとしては、「ふくろうカフェ」「お誕生日会」「日帰りバスツアー」などがありますが、これらに代わる新しい事業を検討していきます。

また、これまで開催してきた各種講座・イベント等は、マスク着用・三密回避を原則として実施してまいりますのでご参加ください。



### 【今後について】

しかし、今後国や大阪府・大阪市の感染状況がどのように推移するのか予測できない状況です。場合によっては、再度臨時休館や活動自粛をお願いすることがあるかも知れませんが、あらかじめご了承ください。

なお、何かご不明なことがございましたらお気軽に職員にお尋ねください。

旭区老人福祉センター 館長

# あさひふくろうカフェ

コロナウイルス感染症拡大予防のため



**当面の間中止**します



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。

# お誕生日会

コロナウイルス感染症拡大予防のため



**今年度は中止**します



# お家でちょっと体操しませんか？

## イスに座りながらできる腕を使ったグーパー運動！

まず、両手を前に伸ばします。その状態を維持しながら拳を作り、開く動作（グーとパー）を繰り返します。  
これにより、握力の維持、強化が期待できます。



# 今月の作品

## ★俳句【もえ】

「クワ」の日出づる国に咲き満てり

新谷 美智子

## ★城北川柳会

『塩』

塩と酒飲むな減らせと医者と妻

奥村 五月

## ★あさひ川柳友の会

近詠 賽銭を護る雄猫尼の寺

孫野 秀子



# 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。

## サタデー事業 夏の老セン映画会

### 「佐賀のがばいばあちゃん」

- と き 8月 8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歳以上の方)

■定 員 20名 (申込み先着順)

■費 用 無 料

■内 容 「佐賀のがばいばあちゃん」(104分)

1080年代に一世を風びした漫才コンビ「B&B」の島田洋七が自身の少年時代をつづったベストセラーを映画化。主演はベテラン女優の吉行和子。

詳細はチラシをご覧ください。

■申込み 7月20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。



### ヨーグルトセミナー

- と き 8月31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 食育担当

■対 象 利用証をお持ちの方 (60歳以上の方)

■定 員 15名 (申込み先着順)

■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

\*乳酸菌につて \*ヨーグルトレシピの紹介

■持ち物 筆記用具

■申込み 8月6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。

## 健康教育講座&結核定期健康診断

- と き 9月14日 (月) 13時30分～16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7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。

講座、イベント等のおしらせのポスターは、  
掲示場所を3ヶ所に限定させていただきます。

これまで1階から3階の階段に講座・イベント等のポスターを掲示させていただいておりましたが、今後は下記の3ヶ所に限定して掲示させていただきます。よろしくお願いいたします。

- 1 階 玄関前の掲示板
- 2 階 エレベータ前通路のホワイトボード
- 3 階 多目的室前のボード

チラシは、2階事務所前に置いています！

※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。

# 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     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>						 旭シニアサウンズ 城北川柳会
<h2>スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます</h2>						
2 休館日	3 百歳体操 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	4 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	5 百歳体操 トレーニング (い)菖蒲	6 百歳体操 にこにこヨガ 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	7 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	8 旭シニアサウンズ 旭昇太極拳 夏の老セン映画会
	9 休館日	10 休館日	11 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	12 百歳体操 トレーニング 太極拳(あざみ)	13 百歳体操 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	14 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 旭将棋教室
16 休館日	17 百歳体操 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	18 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	19 百歳体操 トレーニング	20 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会 (い)紫陽花 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	21 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	22 旭シニアサウンズ 旭昇太極拳
	23 休館日	24 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句(もえ)	25 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	26 百歳体操 トレーニング 太極拳(あざみ)	27 百歳体操 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	28 絵手紙(旭ポストカード会) 旭将棋教室
30 休館日	31 百歳体操 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ヨーグルトセミナー					