

# 旭区老人福祉 9月号 センターだより



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

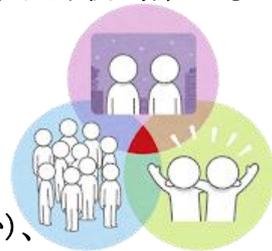


処暑の候、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしのことと存じ上げます。  
また、平素から当館の運営に多大なご協力を賜り、心からお礼申し上げます。  
暦の上では処暑を迎えたとはいえ、暫くは真夏の日差しが残る予報ですので、熱中症をはじめお体には十分ご注意くださいとともに、できれば無理のない適度の運動も続けて頂きたいと思っております。

今年の夏も猛暑日が続き大阪の最高気温は 38.4 度、全国では静岡県浜松市で 41.1 度の過去最高記録に並びました。一昔前の気温と比べると随分差があるように思います。温暖化の影響とはいえ、毎年気温が高くなってくると、体調管理もそうですが職務上、センターの空調機の調子が気になります。古いものはゴーという唸りを上げ故障しないかと心配になります。

それ以上に、今年は新型コロナウイルス感染症の広がりもあり、館内の感染拡大予防対策にも注意を払わなくてははいけません。新型コロナウイルスによる、このような『新たな日常』は当分続くと思われ、感染を防ぐために今私たちに出来ることは『with コロナ』コロナと共存し、ウイルスを抑制することが必要です。

当センターご利用の皆様方には自宅での検温、館内では三密を避け、マスク着用、手指消毒（消毒液を両手になじませ、乾燥するまで時間をかけてよく揉み込む）、こまめな手洗い等の感染対策に引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。（館長）



## 【新しい生活様式】における熱中症予防行動

### ● 暑さを避けましょう

感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する

### ● 適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、屋外では適宜マスクをはずして休憩をとる

### ● こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給をし、大量の汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

### ● 日頃から健康管理をしましょう

体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養して下さい

### ● 暑さに備えた体作りをしましょう

水分補給を忘れずに、無理のない範囲で体力作りをしましょう



★環境省・厚生労働省資料参照

# 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。

## みんなが知らない高齢者の肺炎

～後悔しない 知っておきたい 肺炎の真実～

- と き 9月28日(月) 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 オリックス生命保険(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 15名(申込み先着順)
- 費 用 無 料



- 内 容 高齢者の肺炎について
- 申込み 9月7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。

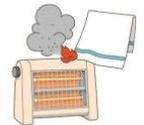
## 高齢者のための防災セミナー

火事を知り、火災から身を守る!

- と き 9月30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 大阪市消防局  
旭消防署 地域担当
- 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 高齢者に特化した火災予防の重要性について
- 申込み 9月7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。

## 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。

## サテライト事業 キャッシュレス講座

～高齢者にやさしいキャッシュレス～

- と き 9月23日(水) 13時30分～15時
- と ころ 高殿南地域集会所 1階(高殿3-21-1)
- 講 師 りそな銀行 大阪公務部
- 対 象 高殿南地域にお住まいの60歳以上の方  
※高殿南地域の方が優先ですが、定員に達しない場合は他の地域にお住まいの方でも可
- 定 員 15名(申込み先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 ・キャッシュレスとは?  
・知っておきたいキャッシュレス決済の基本知識  
・メリット・デメリット、種類や方法など



- 申込み 8月26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。

※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～



7月27日(月)

## キャッシュレス講座



知っておきたいキャッシュレス決済の基本知識、種類や方法について学びました。話題のマイナポイントについての説明もして頂きました。

8月8日(土)

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】



漫才コンビ『B&B』の島田洋七が自分自身の少年時代を映画化した【佐賀のがばいばあちゃん】を鑑賞しました。涙と笑いの104分でした。



## 今月の作品

★俳句(もえ)

夕風に水の輪涼し鯉の池

小原 久仁子

★城北川柳会

『自由吟』

つまづいて人は優しい風になる

延寿庵野霏

★あさひ川柳友の会

『帰る』

手土産の出費思うと帰れない

孫野 秀子



※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 9月の予定表

2020年8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
		<b>1</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>2</b> 百歳体操 トレーニング	<b>3</b> 百歳体操 にこにこヨガ	<b>4</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>5</b> (い)役員会 旭シニアサウンズ 城北川柳会
			ボランティア研修	新舞踊 はるの会 旭ウエルネスダーツの会 書道(書友会)	民謡サークル	城北川柳会
<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 百歳体操 なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	<b>8</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりづるの会)	<b>9</b> 百歳体操 トレーニング  太極拳(あざみ) (い)菖蒲	<b>10</b> 百歳体操 【旭区民センター】  新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	<b>11</b> 絵手紙(旭ポストカード会) (い)秋桜  旭将棋教室	<b>12</b> 旭シニアサウンズ
	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 百歳体操 (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 健康教育講座 & 結核定期健康診断	<b>15</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>16</b> 百歳体操 トレーニング	<b>17</b> 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会  新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会 (い)紫陽花	<b>18</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  民謡サークル
<b>20</b> 休館日	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> 百歳体操 トレーニング  太極拳(あざみ)  【サテライト事業】 キャッシュレス講座 高殿南地域	<b>24</b> 百歳体操   新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	<b>25</b> 絵手紙(旭ポストカード会)  旭将棋教室	<b>26</b> 旭シニアサウンズ
			<b>27</b> 休館日	<b>28</b> 百歳体操 (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ みんなが知らない 高齢者の肺炎	<b>29</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>30</b> 百歳体操  高齢者のための 防災セミナー