

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。

秋は食中毒が増える時期です！

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
- きのこときの毒によるもの

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。

■ 食中毒予防の3原則



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。

コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に気をつけよう

9月も半ばに入り、少しずつ過ごしやすい気候になり、夏の終わりを感ずるようになってきました。

しかし、来月辺りから新型コロナウイルス感染症に季節性インフルエンザが加わる同時流行（ツインデミック）が懸念されており、まだまだ気を抜けない状況にあります。

皆様方におかれましては、今後も『新しい生活様式』にもとづき、検温やマスクの着用、手指消毒など、感染対策にご協力の程、よろしくお願ひいたします。

森小路保育所のこどもたちが、敬老月間のイベントで看板を作成してくれました。保育所側の自転車置き場に掲示しています。森小路保育所のみなさん、ありがとうございました。



国勢調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意！

総務省統計局が運用する5年に一度の統計調査【国勢調査2020】がはじまります。

- 国勢調査では金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。
- 国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話、電子メール、ウェブサイトなどにご注意ください。
- 調査員は、必ず【調査員証】を携帯しています。

不審に思った際は、警察・区役所等に連絡しましょう。

今月の作品

「俳句 もえ」

揺れる葉に見栄切る蟠螂大真面目

辻本 義一

「城北川柳会」『良心』

良心が咲かせる美しい笑顔

大内 朝子

「あさひ川柳友の会」

台風が逸れてよかったお芋ほり

南部イチロー

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。

サタデー講座

高齢者の消費者被害

～トラブルに巻き込まれないために～

■と き 10月17日(土) 10時30分～12時

■と ころ 旭区老人福祉センター 3階会議室

■講 師 大阪市消費者センター
消費生活専門相談員



他人ごとではありません!

■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 *悪質商法に遭わないために

*被害事例と、被害防止について

■申込み 9月28日(月) 午前10時から

来館・**電話**にて

明日は我が身!



※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。



大切な命を守ろう 普通救命講習会

■と き 10月27日(火) 13時～16時

■と ころ 旭区老人福祉センター 3階多目的室

■講 師 旭消防署 救急隊員



■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 普通救命についての学習
AEDを含めた心肺蘇生法などの実技演習



■申込み 10月6日(火) 午前10時から

来館・**電話**にて

※《普通救命講習修了証》をお持ちの方は、
当日に必ずご持参ください

※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

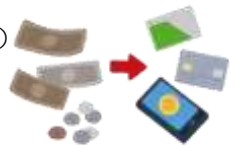
キャッシュレス講座 中宮地域・古市地域

■と き ①中宮地域 10月23日(金) 13時30分～15時 中宮老人憩いの家 (中宮3-16-2)

会 場

②古市地域 11月10日(火) 13時30分～15時 古市会館地域集会所 (森小路1-12-3)

③古市地域(今市) 11月13日(金) 13時30分～15時 今市会館 (今市1-10-23)



■講 師 りそな銀行 大阪公務部

■対 象 各地域にお住まいの60歳以上の方 ※各地域の方が優先ですが、定員に達しない場合は他地域の方でも可

■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 ①10月5日(月) から ②10月13日(火) から ③10月16日(金) から

①・②・③ ともに、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月31日(月)

ヨーグルトセミナー



ヨーグルトの歴史、種類、製造方法、乳酸菌の働き、ヨーグルトレシピの紹介等の講座開催でした。『とても参考になりました』とのお声を多数いただきました。

9月14日(月)

健康教育講座&結核定期健康診断



9月10日(木)

いきいき百歳体操 介護予防教室

今回は新型コロナウイルス感染予防のため、旭区民センター小ホールにて実施しました。牧病院リハビリテーション科の理学療法士の先生より「立ち上がり」について学び、百歳体操の指導をしていただきました。



9月2日(水)

ボランティア研修会



第1回ボランティア研修会を社会福祉協議会様のご指導で開催しました。義務感や責任感を背負いすぎないで、気楽にポチポチ…が大切だそうです。

第2回は、まち歩きを予定しています。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

10月の予定表

2020年9月17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>  <p>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</p>				<p>1 百歳体操 にこにこヨガ</p>	<p>2 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>3 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (い)役員会</p>
				<p>新舞踊 はるの会 旭ウエルネスダーツの会 書道(書友会)</p>	<p>詩吟倶楽部 民踊サークル</p>	<p>卓球(梟の会) 城北川柳会</p> <p>ウクレレ教室②</p>
4 休館日	<p>5 百歳体操 なかよしヨガ</p>	<p>6 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p>7 百歳体操 トレーニング</p>	<p>8 百歳体操</p>	<p>9 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p>10 旭シニアサウンズ</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>卓球(梟の会) (い)菖蒲</p>	<p>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</p>	<p>音楽療法 旭将棋教室</p>	<p>卓球(梟の会)</p>
11 休館日	<p>12 百歳体操 (い)菊 (老)カラオケ(古市)</p>	<p>13 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p>14 百歳体操 トレーニング</p>	<p>15 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会</p>	<p>16 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>17 旭シニアサウンズ</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮)</p>	<p>おりがみ(おりづるの会)</p>	<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>旭ウエルネスダーツの会 (い)あじさい 新舞踊 はるの会 書道(書友会)</p>	<p>詩吟倶楽部 民踊サークル</p>	<p>卓球(梟の会)</p> <p>高齢者の消費者被害</p> <p>ウクレレ教室③</p>
18 休館日	<p>19 百歳体操 なかよしヨガ</p>	<p>20 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p>21 百歳体操 トレーニング</p>	<p>22 百歳体操</p>	<p>23 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p>24 旭シニアサウンズ</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>卓球(梟の会)</p>	<p>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</p>	<p>音楽療法 旭将棋教室</p> <p>【サテライト事業】 キャッシュレス講座 中宮地域</p>	<p>卓球(梟の会)</p>
25 休館日	<p>26 百歳体操 (老)カラオケ(古市)</p>	<p>27 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p>28 百歳体操 トレーニング</p>	<p>29 百歳体操</p>	<p>30</p>	<p>31 旭シニアサウンズ</p>
	<p>(老)カラオケ(中宮) 俳句もえ</p>	<p>おりがみ(おりづるの会)</p> <p>普通救命講習会</p>	<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>旭ウエルネスダーツの会</p>		<p>卓球(梟の会)</p> <p>ウクレレ教室④</p>

※卓球は、マスク着用で激しい運動にならないよう、体調管理に十分注意することを条件に活動再開になりました。