

# 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](mailto: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・口などから感染する



### ◆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、お世話の後にはしっかり手洗い

### ◆咳エチケット（マスクの着用）

- 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

2020年度のクリスマス会につきましては、  
新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため中止することとなりました。

## 各サークルの受け入れを再開します！

現在、新型コロナウイルス感染症感染拡大予防の観点から、各サークルの新規入会者の受け入れを一時ストップしていただいておりますが、11月より各サークル定員の範囲内で、新規入会者の受け入れを再開していただくこととなりました。入会を希望される方は、事務所までお声かけください。見学につきましては、各サークルの代表と調整のうえ、可能であれば見学していただけます。（見学不可の場合もあります）既に待機待ちをされている方がおられる場合は、待機待ちの方からのご案内となります。

## 11月より利用証の更新手続きをします！

11月より令和2年度の利用証の更新手続きをさせていただきます。利用証は一旦お預かりさせていただき、後日お返しとなります。

お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## 今月の作品

【俳句 もえ】

こぼしさうな愚痴たたみ込む秋扇

浦岡 幸

【城北川柳会】『弱い』

弱点を晒せば人が寄って来る

延寿庵野鶴

【あさひ川柳友の会】『時事吟』

簡素化がハンコ文化を押し除ける

川島千恵子



当センター利用の際は、検温・手指消毒・マスクの着用をお願いします！

# 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。

## サタデー事業

## 初心者大歓迎！けん玉教室

- と き 11月21日・28日・12月5日  
ともに土曜日（3回連続）  
10時30分～12時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 講師 大阪CITYけん玉クラブ  
代表 hidenori さん  
日本けん玉協会 認定指導員講師（けん玉道七段）
- 対象 利用証をお持ちの方（60歳以上の方）  
初心者大歓迎！けん玉の貸出あり！
- 定員 15名（申込み先着順）
- 費用 無料
- 申込み 11月5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。

## ちりめん細工教室 来年の干支（うし）の飾りを作ろう！

- と き 11月25日（水）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 待場 賀寿美 さん  
大阪市生涯学習インストラクターバンク講師
- 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 1,000円
- 内容 ちりめん細工の作成
- 持ち物 筆記用具、もめん針、糸きりばさみ
- 申込み 11月5日（木）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。

## 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 11月9日～ 毎週月・火・水・木曜日  
（祝日にあたる日はお休み）
- 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 10月26日（月）午前10時から**来館**にて  
【月曜日】 11時クラス 2名  
【火曜日】 10時クラス 2名 ・ 11時クラス 4名  
【水曜日】 10時クラス 1名 ・  
【木曜日】 10時クラス 1名



それぞれ申込み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。

## 伊勢物語講座

- と き 12月4日、18日  
ともに金曜日（2回連続）  
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 小坂 啓子 さん  
大阪市生涯学習インストラクターバンク講師
- 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 古典文学「伊勢物語」
- 申込み 11月13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～



## サテライト事業

9月23日(水)

### キャッシュレス講座 高殿南

急速に進むキャッシュレス化…決済の基本知識・種類・方法等学習しました。



9月28日(月)

### 高齢者の肺炎



肺炎は高齢者の死亡原因3位になっています。体験談をもとに肺炎の種類や治療法等、後悔しないために知っておきたい肺炎のお話でした。

9月29日(火)

### 老人クラブ連合会&老人福祉センター

### 合同練習試合



生野区発祥のニュースポーツ、『スリーアイズ』【チーム対抗旭区民大会】参加のため老人クラブ連合会との合同練習試合を開催しました。ルールは簡単でも得点につなげるのは中々大変です。

9月30日(水)

### 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～ 高齢者に特化した火災予防について教えて頂きました。

10月17日(土)

### 高齢者の消費者被害



悪質商法に合わない為の被害事例と被害防止について大阪市消費者センターからのナビゲーターよりアドバイスをして頂きました。

※(い) …いちよう学園同窓会  
(老) …老人クラブ

# 11月の予定表

2020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
1 休館日	2 百歳体操 なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンソング	3 休館日	4 百歳体操 トレーニング  卓球(梟の会)	5 百歳体操 にこにこヨガ  新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	6 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民謡サークル	7(い)役員会 旭シニアサウンズ 城北川柳会  卓球(梟の会) 城北川柳会 ウクレレ教室⑤
	8 休館日		9 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (い)菊  (老)カラオケ(中宮)	10 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりの会)  サテライト事業 キャッシュレス 講座(古市地域)	11 百歳体操 トレーニング  卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) (い)菖蒲	12 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
15 休館日	16 百歳体操 なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンソング 俳句もえ	17 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ)  ボランティア まち歩き(研修)	18 百歳体操 トレーニング  卓球(梟の会)	19 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	20 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部  詩吟倶楽部 民謡サークル	21 旭シニアサウンズ けん玉教室①  卓球(梟の会)
	22 休館日	23 休館日	24 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりの会)  リズムと歌で 楽しい健康体操	25 百歳体操 トレーニング  卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ちりめん細工教室	26 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	27 絵手紙(旭ポストカード会)  旭将棋教室 音楽療法
29 休館日	30 百歳体操  (老)カラオケ(中宮) サークル連絡会	スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます 				

- 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