

# 旭区老人福祉 センターだより

## 4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。

## 利用証の年度更新をお願いします！

4月より新年度（2021年度）がスタートするにあたり、お持ちの利用証の  
**年度更新** が必要となります。

現在、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から利用証の  
やり取りを中止させていただいておりますが、年度更新につき  
ましては、一旦利用証をお預かりし、後日（更新手続き終了後）  
にお渡しさせていただきます。

他区の利用証をお持ちの方は、利用証を作られた区の老人センター  
にて更新手続きを行ってください。



よろしくお願ひします



## コロナに負けない！体づくりのために

J:COMで放送中の【吉本新喜劇×大阪市 百歳体操】が  
好評により4月1日～6月30日まで放送を延長していた  
だけることになりました。また、同じくベイコムについても、  
4月1日～4月30日まで放送を再開していただけます。  
詳しくは、当センターの掲示板・チラシをご覧ください。

**ちょこっとエクササイズ365**  
**（大阪市経済戦略局スポーツ課作成、市大監修）**

## 俳句・川柳の【今月の作品】

については、次月(5月号)より  
掲載を再開します。

よろしくお願ひします。



現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴う高齢者の外出自粛による  
フレイル（虚弱）が進行しています。

**ちょこっとエクササイズ365** は、いきいき百歳体操より少しハードな体操で、  
日常の動作を意識してちょっとした運動に変えようという短い体操が沢山あります。  
PC やスマホ等、インターネット環境をご利用いただける方は、動画をご覧になり  
ながら体操をしていただけますので、ぜひ一度体験してみてください。

なお、動画視聴には通信料が発生しますので、お気をつけください。

**【動画リンク先】**

**\*ちょこっとエクササイズ 365**

**\*大阪市福祉局YouTube**



# 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9時45分～午後5時まで受付 **電話**…午前9時45分～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。

また、申し込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。

## 目からうろこの終活のお話 初めてのスマホ決済&カメラ活用術

～エンディングノートって面白いやん～

～スマートフォンをお持ちの方を対象とした講座です～

■と き 4月21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 暁行政書士事務所  
兼頭 要暁 氏

■対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)

■定 員 15名程度(先着順)

■費 用 無 料

■内 容 相続・遺言・エンディングノートの書き方

■持ち物 筆記用具

■申込み 4月5日(月) 午前9時45分から

**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。



■と き 4月28日(水) 13時30分～3時30分

■と ころ 旭区老人福祉センター 3階 会議室

■講 師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

■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 無 料

■内 容 ・キャッシュレスの概要  
・スマホ決済の種類と支払方法



・スマホ決済の不安要素と対処方法

・デモ体験で実際の使い方(操作)と事例紹介

・最新カメラアプリを使って活用術を体験

■申込み 4月12日(月) 午前9時45分から

**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。



## 2021年4月受付分より

## 講座・イベント等の申し込み受付開始時間に変更になります

**来館**・**電話** ともに

■変更前 午前10時 から 受付開始

■変更後 午前 9時45分から 受付開始

※【申し込み先着順】のものに関しては、午前9時45分の時点で来館されている方が最優先となります。

※ 申し込みは、本人に限ります。(代理の方が申し込みをすることはできません)

※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

**2020年12月21日(月)**

**お正月飾りを作ろう**

～来年の干支(丑)を飾った  
お正月飾りを作ってみませんか～

当日はJ\*COMさんの撮影も入り、12/26  
放送の【ジモト応援!大阪つながる News】  
にて紹介されました



**2020年12月23日(水)**

**初心者のためのオンライン体験講座**

～話題のオンライン体験とスマホ活用術～

実際にデモ機を使用しながらビデオ通話  
【ZOOM】、【YouTube】の体験をしました。  
その他、オンライン活用法を学びました



**2021年3月12日(金)**

**いきいき百歳体操**

介護予防教室

リラックスできる座り方や、動作の基本で  
ある立ち方など、日常動作にちょっとした  
運動を取り入れる方法を学びました



**2021年3月17日(水)**

**歯を失うことは寿命に関わる??**

～ 一本の歯から全身の疾患へ ～

ステラ歯科クリニック千林大宮さんにご協力をいただき、全身の健康と歯科治療の関わりについて深く学びました



# 4月の予定表

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> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>① QRコードを読み取り、アドレスをタップする</p> <p>② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする</p> </div> 				<p><b>1</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> にこにこヨガ</p>	<p><b>2</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p><b>3</b> (い)役員会 旭シニアサウンズ 城北川柳会</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> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">ウクレレ教室</div>
<b>4</b> 休館日	<p><b>5</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> なかよしヨガ</p>	<p><b>6</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>7</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング</p>	<p><b>8</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span></p>	<p><b>9</b> (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p><b>10</b> 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>
<b>11</b> 休館日	<p><b>12</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (い)菊 (老)カラオケ(古市)</p>	<p><b>13</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>14</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング</p>	<p><b>15</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> にこにこヨガ あさひ川柳友の会</p>	<p><b>16</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p><b>17</b> 旭シニアサウンズ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">ウクレレ教室</div>
	<p>(老)カラオケ(中宮) サークル連絡会</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>新舞踊 はるの会 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p>詩吟倶楽部 民踊サークル</p>	<p>卓球(梟の会)</p>
<b>18</b> 休館日	<p><b>19</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> なかよしヨガ</p>	<p><b>20</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>21</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング</p>	<p><b>22</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (い)保健文化部</p>	<p><b>23</b> 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p><b>24</b> 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> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">目からうろこの 終活のお話</div>	<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>
<b>25</b> 休館日	<p><b>26</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(古市)</p>	<p><b>27</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>28</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング</p>	<p><b>29</b> 休館日</p>	<p><b>30</b></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) (い)紫陽花</p>	<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">初めてのスマホ決 済&amp;カメラ活用術</div>			

※現時点(3/23)でのサークル活動の予定を掲載しておりますが、今後のコロナウイルス感染症感染拡大状況によっては、急遽、自粛や中止していただく可能性もございますので、予めご了承ください。