

旭区老人福祉 センターだより

7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

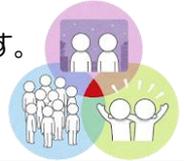
※当センター利用の際は、必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、ご本人様の確認できる書類を持って事務室まで。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや**、

「3蜜（密集・密接・密閉）」を避けるなど「**新しい生活様式**」が求められています。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをお知らせします。



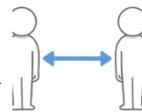
1. 暑さを避けましょう

- * 感染症予防のため、換気扇や窓を開け換気を確保しつつ、こまめにエアコンの温度設定
- * 涼しい服装にし、暑い日や時間帯は無理をしない
- * 急に暑くなった日などは特に注意する



2. 適宜マスクをはずしましょう

- * 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- * 野外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- * マスクを着用している時は、負担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上で、適宜マスクをはずして休憩を



5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度



★ 今月の作品

【俳句 もえ】

木々の歌聞こえて来るよ青葉風

新谷美智子

【城北川柳会】『蚊』

このごろは

蚊も寄って来ず誰も来ず

中村 峰子

【あさひ川柳友の会】『笑いの連想吟』

おばあちゃん

死んだら指輪どうするの

笹本 文子

3. こまめに水分補給しましょう

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4. 日頃から健康管理をしましょう

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養



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。

熱中症講座 ～命を守る”水”～

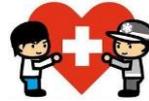
- と き 7月2日(金) 13時30分～14時30分
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講 師 (株)明治 関西支社
コミュニケーション課 食育担当
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定 員 20名(申し込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 命を守る“水”について
- 持ち物 筆記用具(感染予防のためご自身でお持ちください)
- 申込み 6月11日(金)
午前9時45分から

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。

～大切な命を守ろう～ 普通救命講習会



- と き 7月29日(木)
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 大阪市 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 20名(申し込み先着順・来館者優先)
- 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
- 持ち物 筆記用具(感染予防のためご自身でお持ちください)
普通救命講習修了証(お持ちの方のみ)
- 申込み 7月6日(火) 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。

4月・5月・6月 お誕生日会

日程が変更になりました！

- と き 7月27日(火)
13時30分～15時(予定)
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)で
4・5・6月生まれの方
- 定 員 20名(申し込み先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 ①記念撮影(個人)
②サークル発表
- 申込み 6月5日(土)
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。

夏の老セン映画会 ～幸世の黄色いハンカチ～

- と き 7月31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(申し込み先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 山田洋次監督が高倉健を主演に描く人間ドラマ。(108分)
共演に倍賞千恵子、武田鉄矢、桃井かおり。失恋して自暴自棄になった鉄也は、新車を買って北海道へ傷心の旅に出る。そこで鉄也は一人旅をしていた朱美のナンパに成功し、さらに2人は海岸で勇作という男と知り合う。旅をともにすることになった3人だが、刑務所から出所したばかりだと話す勇作が、愛妻へ出した葉書のことを語り始め…。
- 申込み 7月6日(火)
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。

※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】

4/21(水) 目からうろこの終活のお話

～エンディングノートって面白いやん～

終活・老後に向けて考えておきたい3つのポイント

① 健康、②お金、③孤立・孤独をさけることの説明があり、実際にエンディングノートを使って書き込みをしました。また、遺言書・相続についても事例を交えながら詳しく教えていただきました。



緊急事態宣言解除後においても、手洗い・うがい・マスクを忘れずに！

おらせ

旭区老人福祉センターの 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）がスタートしておりますが、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のための「緊急事態宣言」が大阪府に発令され、当センターにおきましても臨時休館となっております。

それにともない、利用証の年度更新がまだお済みでない方が多くおられます。利用証の年度更新は必ず行ってください。

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）にお返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福祉センターにて更新手続きを行ってください。



よろしく願います



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

7月の予定表

2021年6月18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> <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>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-(い)役員会 旭シニアサウンズ 城北川柳会</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)いちよう</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) ボランティア研修</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 民謡サークル (い)福祉部</p>	<p>卓球(梟の会) ウクレレ教室</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>	22 休館日	23 休館日	24 旭シニアサウンズ
	<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>			
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>	30	31 旭シニアサウンズ
	<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 4月5月6月 お誕生日会</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 普通救急講習会</p>		

※現時点(6/18)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。

※取消し線は、緊急事態宣言解除後、まん延防止等重点措置により自粛していただくサークル(7/11まで)