

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

《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。

緊急事態宣言が解除されても…

感染リスクは残っています

油断をせず、感染の再拡大を防ぐ行動をしましょう



インフルエンザにも気をつけよう！

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。



★インフルエンザとは…

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。例年12月から3月にかけて流行しています。

★うつらないようにするには？

- 流行する前のワクチン接種（接種については医師と要相談）
- 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）
- 咳エチケット（マスクの着用）



10・11・12月お誕生日会

- ◆とき 12月7日（火）午後1時30分～3時
- ◆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10・11・12月生まれの方
- ◆定員 20名（先着順）
- ◆費用 無料
- ◆内容 ・記念写真（希望者のみ）・舞台発表見学
- ◆申込み 11月6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。

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！

今月の作品

【俳句 もえ】

老齡の庭師の枝や松手入れ

辻本 進子

【城北川柳会】『あっ』

あっこれややと見つけた四字熟語

井上 英男

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

また自肅座る食う寝る陽が昇る

川島千恵子



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。

地域で行う
サテライト事業

キャッシュレス講座

大宮地域・清水地域・城北地域

～高齢者に優しいキャッシュレス～

■とき	①大宮地域	11月24日(水)	13時30分～15時	大宮北老人憩いの家	(大宮5-9-21)
■会場	②清水地域	11月25日(木)	13時30分～15時	清水地域集会センター	(清水3-15-20)
	③城北地域	11月30日(火)	13時30分～15時	城北老人憩いの家	(赤川4-22-28)

■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 ①・②・③ともに20名(申込み先着順)

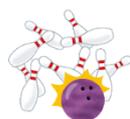
■費用 無料

■持ち物 筆記用具

■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 ①・②・③ともに11月5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。



ボウリング大会

～一緒に楽しみましょう～



■とき 11月20日(土) 13時30分～15時
※13時 現地ボウリング場 1階玄関前に集合

■ところ ラウンドワン城東放出店 (城東区今福南3-4-38)
大阪メトロ 長堀鶴見緑地線 今福鶴見駅
2番出口より 徒歩約8分

■対象 大阪市内在住の60歳以上の方

■定員 12名(申込み先着順)

■費用 1,700円(2ゲーム料金・靴代・保険代)

■申込み 11月5日(金)午前9時45分から
来館にて現金を添えて

※11月15日以降のキャンセルは返金できません

※初心者大歓迎!点数を競う大会ではありません。

※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。



よい睡眠のための 健康管理



■とき 12月1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 千成ヤクルト販売(株)

■対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)

■定員 20名(申込み先着順・来館者優先)

■費用 無料

■内容 よい睡眠のための健康管理について

■申込み 11月1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。

※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～

似顔絵教室

10月1日(金)



「似顔絵を短時間で学ぶ方法」として、目・鼻・口の配置と顔の特徴をつかみ少しオーバーに描いた方が似せることができるなど、似顔絵の基本を学び、実際に鉛筆で似顔絵を描き、ソフトクレパスで色を塗り完成させた。上達のコツは、描き続けること！だそうですので、これからも身近な人の似顔絵を描いて楽しんでください。

旭区民スリーアイズ大会

10月3日(日)

旭区内の各種団体との対抗戦を通じて、普段接しない団体との交流を図り、参加者同士チームとして互いに協力し合い、ニュースポーツを楽しむことができました。

(結果：8チーム中、第3位)



続・初心者のウクレレ教室

10月2(土) 9(土) 16(土) 23(土) 30(土)



昨年からはじめたウクレレ教室ですが、コロナ禍での開催ができず、やっと10月になって集中して開催することができました。参加者の皆さんも練習に励み、何とか曲が弾けるようになりました。講師の先生長い期間有難うございました。

歴史のまち平野郷を歩く

10月20日(水)

ウォーキング事業の第1回目として開催しましたが、高齢の参加者を含め皆さん予定のコースを完歩されました。大阪市内にこのような歴史のある地域があることを初めて知った、昔訪れたことがあり懐かしい、最近では一番長い距離を歩き自信がついたなどの感想が聞かれました。ウォーキング中絶えず参加者間の会話がはずみ、交流を図ることができました。



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

11月の予定表

2021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 百歳体操 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	2 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	3 休館日	4 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	5 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 漢字DE脳トレ講座	6(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	
7 休館日	8 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) ボランティア研修	9 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(あづるの会)	10 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) (い)いちよう サテライト事業(高殿)	11 百歳体操 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会	12 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 介護予防教室(百歳体操) 旭将棋教室 音楽療法 ウエルネスダーツ体験教室	13 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)	
14 休館日	15 百歳体操 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	16 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ) 手話体験教室	17 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 詩吟体験教室	18 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	19 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	20 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) ボウリング大会	
21 休館日	22 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ	23 休館日	24 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) サテライト事業(大宮)	25 百歳体操 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会 サテライト事業(清水)	26 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室	27 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)	
28 休館日	29 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ボランティア研修	30 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) (い)紫陽花 サテライト事業(城北) 手話体験教室	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				※現時点(10/22)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。