

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

《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（2022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、年度更新手続きにつきましては、窓口にて随時受付をさせていただきます。他区（旭区以外）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。



よろしくお祈りします



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！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けた府民の皆さまへのお願い

3月21日をもって、大阪府における、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づくまん延防止等重点措置を実施すべき期間は終了しました。

しかし、今後感染力の高いBA.2系統へのさらなる置き換わりが予想されることや、春休みや年度末を迎え普段会わない方との接触機会が増加することから、引き続き、注意が必要です。大阪府では、3月22日から4月24日までを「年度替わりの集中警戒期間」としますので、感染防止対策の徹底にご協力をお願いいたします。特に、新規陽性者に占める10代以下の子どもたちの割合が増加していること、また、重症化リスクの高い高齢者の命を守るため、高齢者及び同居家族等日常的に接する方は、感染リスクが高い場所への外出・移動を自粛するなど、引き続き、対策をお願いします。

年度変わりの時期を、できるだけ感染拡大を抑えながら乗り切りたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

（大阪府ホームページより一部抜粋）



【あさひ川柳友の会】「始める」

毎日が始めましたのステキな日

住吉 里美

【城北川柳会】「自由吟」

堂々と核を持ち出す安倍憂う

川本 信子

【俳句 もえ】

支えられ句作のしあわせ弥生句座

辻本 進子

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。

栄養と免疫

～バランスよく食べて免疫アップ習慣を身につけよう！～

- と き 4月25日(月) 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)
- 費 用 無 料
- 内 容 栄養と免疫について
- 持ち物 筆記用具(必ずご持参ください)

- 申込み 4月5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。

美味しい食事は正しい歯磨きから

- と き 4月27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 **ステラ**歯科クリニック千林大宮
院長 今井 佑輔 氏

- 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)
- 費 用 無 料
- 内 容 美味しい食事は正しい歯磨きから

- 持ち物 筆記用具(必ずご持参ください)
- 申込み 4月5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。

第2回旭区老人福祉センター ボウリング大会

- と き 5月14日(土) 13時30分～15時頃
13時に現地ボウリング場1階玄関前集合
- 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10分程度
- 対 象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 定 員 14名(申込み先着順)
- 費 用 1,700円

(2ゲーム料金1,280円・靴代390円・保険代30円)
5月10日(火)以降のキャンセルは返金不可
- 申込み 4月11日(月) 午前9時45分から
来館にて参加費を添えて申し込みください

※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。

「枕草子」講座 ～平安時代の宮廷文化と四季折々の情景描写～

- と き 5月20日・27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 大阪市インストラクターバンク登録講師
小坂 啓子 氏
- 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)
- 費 用 無 料
- 内 容 古典文学
「枕草子」を学ぶ

- 持ち物 筆記用具(必ずご持参ください)
- 申込み 5月6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。

※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～

自転車事故を知る
～自分と家族を守るためにも～

2/28(月)



本講座は、日本生命相互会社 京橋支社 京橋営業部の方にご協力をいただき開催しました。内容については、自転車事故の主な原因、自転車乗用中の事故場面割合など、パワーポイントを用いて詳しく教えていただきました。

リズムと歌で楽しい健康体操

3/8・3/15(ともに火曜日)



本教室は、大阪市生涯学習インストラクターの乗友美智子先生を招き、音楽とやさしい運動の組み合わせにより、体・心・脳の健康に働きかける健康体操を教えていただきました。参加者の皆さんは終始リラックスして楽しんでおられました。

1・2・3月お誕生日会

3/22(火)



お誕生日会は、前半は希望者に記念撮影を行い、後半は、ボランティア(ひまわりグループ)の皆さんによるフラダンス、ハーモニカ、ミニマジックショー、お楽しみ会、旭シニアサウンズさんによる演奏で盛り上がりました。

減塩みそづくり教室

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

3/3(木)

本教室は、初めて体験される方がほとんどで、大豆をつぶして麴・塩と合わせる作業に皆さんが苦戦しておられました。この後11月頃まで発酵させると【美味しい減塩みそ】が出来上がるので、参加者の皆さんは心待ちにされています。



介護予防教室

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

3/11(金)

本教室は、牧病院リハビリテーション科の先生方にご協力をいただき、「血压について知ろう!」をテーマに、血压のしくみや目安、高めの血压を対策する方法などについて、百歳体操終了後に詳しく教えていただきました。



初めてのスマホ決済&カメラ活用術

3/23(水)



本講座は、ソフトバンク(株)さんにご協力をいただき、前半はスマホ決済の種類や決済方法などについて、休憩をはさみ後半はスマホのカメラの活用術について、パワーポイントや動画を用いて詳しく教えていただきました。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

4月の予定表

2022年3月24日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 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 </div> 					1 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	2(い) 役員会 旭シニアサウンズ 城北川柳会
					詩吟倶楽部 民謡サークル (い)ひまわり	卓球(梟の会) 城北川柳会
3 休館日	4 百歳体操 八幡市背割提 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	5 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	6 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会	7 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	8 (い) 秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	9 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	10 休館日	11 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	12 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おひるの会)	13 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	14 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会	15 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 サークル連絡会 詩吟倶楽部 民謡サークル
17 休館日	18 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 俳句もえ 卓球教室	19 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	20 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	21 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) 旭ウエルネスダーツの会 書道(書友会)	22 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	23 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	24 休館日	25 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室 栄養と免疫	26 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おひるの会) (い)紫陽花	27 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 美味しい食事は 正しい歯磨きから	28 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会	29 休館日

※現時点(3/24)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つては、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。