

旭区老人福祉センターだより 6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。

続けよう感染対策！



感染対策が懸念された大型連休以降も、陽性者の明らかな増加傾向は見られず、病床使用率も横ばいで推移していることから、5月23日に大阪モデルの「警戒(黄色信号)」を解除し、「警戒解除(緑色信号)」に移行されました。



しかし、現在も、陽性者数は1日 3,000 人を超える水準で発生しています。引き続き、感染防止対策(3密の回避、マスク着用、手洗い、こまめな換気等)の徹底をお願いします。

特に、重症化リスクの高い高齢者の命を守る対策を継続していくことが必要です。

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・移動を控えるなど、引き続き、ご協力をお願いします。

会食については、ゴールドステッカー認証店舗をご利用いただくとともに、マスク会食の徹底をお願いします。



感染が拡大に転じることを防ぎ、社会経済活動を戻していくため、引き続き、ご協力をよろしくお願いたします。

(大阪府 HP より一部抜粋)

今月の作品

【俳句 もえ】

わかば風蝶もいつしよに

吹いてくる

辻本 義一

【城北川柳会】『呑気』

(天) 子育てを母に任せる赤い爪

藤井 宏造

【あさひ川柳友の会】

やめてくれウクライナ戦地獄絵図

伊藤 孝子

城北菖蒲園(開園中) 5/20(金)~6/15(水)

「花菖蒲」約 250 品種、約 13,000 株を

栽培されており、6月初旬頃が見ごろだそうです。



梅雨の体調管理

脱水症状・夏バテになりにくい体づくりを！

梅雨の時期はなんとなく疲れやすいという方が多いのではないのでしょうか…

★十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠を十分とりましょう



★ほどよい室温調整

熱中症を誘発することも

疲れやすさは温度調整重要です



★十分な水分補給を

1日コップ7~8杯の水分を摂りましょう

★タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質や、疲労

回復効果の高いビタミン中心がおすすめです



講座・イベント案内

申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・イベントの申込み方法・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「本申込み」に来ていただく必要があります。

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

4月・5月・6月 お誕生日会

- ◆とき 6月30日(木)
午後1時30分～3時 終了予定
- ◆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(申込み先着順)
- ◆費用 無料
- ◆内容 ・記念撮影(希望者のみ)
・舞台発表見学
- ◆申込み 6月6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。

ボタニカルジェルガラス講座

～ジェルを入れたガラスに造花をアレンジします!～

- ◆とき 6月22日(水)
午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- ◆講師 当センター職員・ボランティア
- ◆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 600円(材料費)
- ◆内容 ボタニカルジェルガラスの作成
- ◆持ち物 筆記用具・はさみ・作品を入れる袋
- ◆申込み 6月6日(月)午前9時45分から
来館・電話にて

作品イメージ



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

※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。

快適なくらしのための 整理・収納・お掃除講座

- ◆とき 6月29日(水)
午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター
3階会議室
- ◆講師 (一社)モノコミュ研究所
- ◆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 快適なくらしのための整理・収納・お掃除について
- ◆申込み 6月3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。

お知らせ



地域で行う【サテライト事業】を9月より開始します。

本年は、城北・中宮・生江・新森・古市地域にて開催する予定です。皆さんお誘い合わせのうえ、お申込みください。

定員に達していない場合は、他地域からの参加も可能です。

最近、申し込み後にキャンセルされる方や、講座、イベント当日に連絡なしで欠席される方が目立ちます。申込みの際に今一度ご自身の予定を確認していただき、お申込みください。止むを得ず、欠席される場合は、必ず連絡を入れてください。

※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～

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！～

4/25(月)



本講座は、千成ヤクルト販売(株)の地域健康お役立ちチームにご協力をいただき、「栄養と免疫について」、「免疫力を高める4つのポイント」、「免疫力を高めるプチ知識」等、パワーポイントを用いて詳しく教えていただきました。参加者からは、「免疫と栄養のしくみについて良く分かりました」「改めて認識して食事作りをします」等の声を頂戴しました。

ボランティア研修・会議

5/11(水)

今年度初めてのボランティア研修を行いました。内容は、アクリル毛糸を使って「アクリルたわし」を作りました。簡単そうに見えて、意外と時間もかかり、時間内に作り上げることが出来ませんでした。また日を設けて仕上げることになりました。

研修終了後にボランティア会議を開催し、今年度の行事予定をもとに、参加確認などをおこないました。



美味しい食事は正しい歯磨きから

4/27(水)

本講座は、【ステラ歯科クリニック千林大宮】の今井佑輔 院長を講師にお招きし、「美味しい食事は正しい歯磨きから」というテーマでご講義いただきました。参加者からは、「自分では丁寧に磨いているつもりでも不足していると注意されたので良かった」、「丁寧にわかりやすかった」等のお声を頂戴しました。



第2回ボウリング大会

5/14(土)



第2回旭区老人福祉センターボウリング大会を開催しました。

13名の参加申込みがあり、内6名が新規の参加者でした。参加者からは「知らない方とも交流ができ楽しむことができたので、これからも定期的に続けてほしい」との声が多数ありました。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

6月の予定表

2022年5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		
スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます 		1 百歳体操 トレーニング		2 百歳体操 にこにこヨガ		3 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">大正愛らんど まち歩き</div>		
		卓球(梟の会)		書道(書友会) 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会		詩吟倶楽部 民謡サークル (い)ひまわり		
5 休館日	6 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">卓球教室</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">手話体験教室②</div>		7 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)		8 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボランティア研修会</div>		9 百歳体操 なかよしヨガ (い)花水木 新舞踊(はるの会) 書道(桜・ふじ) 旭ウエルネスダーツの会	
	10 絵手紙(旭ポストカード会) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">音楽療法体験教室</div>		11 (い)役員会 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)		12 音楽療法(ひばり会)			
12 休館日	13 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">卓球教室</div>		14 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)		15 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会		16 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	
	17 (い)秋桜 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		18 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)					
19 休館日	20 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ ハワイアンフラ <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">卓球教室</div>		21 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)		22 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボタニカル ジェルグラス講座</div>		23 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	
	24 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法(予定) 音楽療法(ひばり会)		25 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)					
26 休館日	27 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">卓球教室</div>		28 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)		29 百歳体操 卓球(梟の会) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">整理・収納・ お掃除講座</div>		30 百歳体操 4月・5月・6月 お誕生日会 旭ウエルネスダーツの会	
								

※現時点(5/24)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。