

旭区老人福祉 7月号



センターだより

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。

熱中症は予防が大事！「3密」を避けながら十分な対策をとりましょう

熱中症は気温が高いなどの環境のもとで、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは、特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。



- ① 暑さを避ける ⇒ 暑い日や、時間帯は無理をしない 
- ② 適宜マスクを外そう ⇒ 野外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクをはずす 
- ③ こまめに水分補給 ⇒ 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 
- ④ 日頃から健康管理 ⇒ 日頃から体温測定、健康チェック！体調が悪い時は無理をしない 
- ⑤ 暑さに備えた体づくり ⇒ 暑くなり始めの時期から適度に運動を行う 

センター内では、手指消毒・マスクの着用をお願いします

★今月の作品

【あさひ川柳友の会】
痛む膝なんとか歩む梅雨の街

川島千恵子

【城北川柳会】
完璧でないから友が寄つて来る

延寿庵野鶴

【俳句もえ】
その意気でマチュピチュ目指すかたつむり

浦岡 幸

★老人クラブ会員募集中！★

◆老人クラブとは

「健康・友愛・奉仕」をテーマに活動している国が認めた中立な団体です。
歩いて集まることのできる小地域の範囲で組織しており、旭区内に38クラブあります。
旭区在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。



◆主な活動

グラウンドゴルフ・ディスコン・歩こう会・カラオケ
研修旅行・作品展・寄せ植え講習会・交通安全活動など

◆お問い合わせ

旭区老人クラブ連合会事務局

(旭区老人福祉センター内) ☎06-6955-1377 まで

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 (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 7月6日(水)
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。

はじめての

メルカリ教室

～「捨てる」を減らそう～

- と き 7月27日(水) 13時～15時45分
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講 師 ドコモショップ都島店
- 対 象 *利用証をお持ちの方(60歳以上の方)で
スマートフォンをお持ちの方
*はじめて「メルカリ」をされる方
- 開催日までにスマホにメルカリアプリをダウンロードし、
初期設定を完了できる方。初期設定は申込み時に設定方法
のしおりをお渡しし、その場で登録していただきます。
- 定 員 20名(申し込み先着順)
- 費 用 無 料
- 内 容 はじめてのメルカリ教室
- 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28日(火) 午前9時45分から来館にて

※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 8月2日(火) 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 15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4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。

初心者の絵手紙教室

～これを機会に絵手紙を始めてみませんか～

- と き 7月29日(金) 10時～11時30分
- 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「旭ポストカードの会」講師
溝渕 悦子 先生
- 対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定 員 15名(申し込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 絵手紙の書き方について
- 持ち物 絵筆か書道の太筆をお持ちの方はご持参ください。
- 申込み 7月8日(金) 午前9時45分から
来館・電話にて

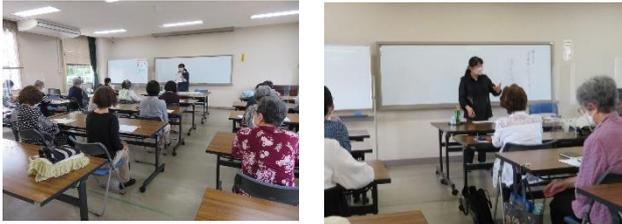
※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

※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～

5/20・27 「枕草子」講座

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業



本講座は、大阪市生涯学習インストラクターの小坂啓子さんを講師にお招きし、枕草子関連系図、関連年表、本文鑑賞など沢山の段落の中から抜粋してわかりやすく解説していただきました。今回申込者が大変多かった為、講師と調整し、8月に再度実施することになりました。

5/30・6/6 (続) 楽しい手話体験講座

本講座は、一般社団法人手話エンターテインメント発信団 oioi さんを講師にお招きし、前回の楽しい手話体験講座参加者に、新たな参加者をプラスしサークル化を目指して行いました。内容については、前回の復習も兼ねて日常の挨拶や、手話体操など、「間違っても大丈夫！」の合言葉のもと今回から参加される方も一緒に楽しく学んでいただくことができました。8月より手話サークルとして活動するために現在講師と調整しています。



6/8 ボランティア研修会

本研修会は、大阪市生涯学習インストラクターの中田重行さんを講師にお招きし、牛乳パックを使ったサイコロパズル、ストローコプター、ぶんぶんゴマ等の手づくりおもちゃの作り方を教えていただきました。

5/25 チョコレートセミナー

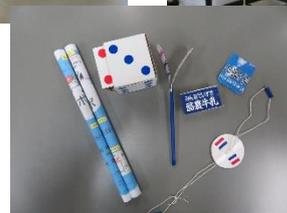
本講座は、(株) 明治関西支社コミュニケーション課食育担当の方を講師に招き、チョコレートができるまでの製造行程や、チョコレートの歴史、保存方法、カカオ作りを持続可能にするための取り組み(カカオサポート)について詳しく教えていただきました。最後に、チョコレートのテイastingも行い楽しいひと時となりました。



6/3 大阪の下町を歩く 大正愛ランド



本イベントは、大阪の下町を歩くまち歩き企画第二弾として海と川に囲まれ沖縄情緒が漂う大正愛ランドをウォーキングしました。アップダウンのある場所があり、高齢の参加者には少し厳しいコースでしたが、ボランティアさんの手助けにより全員完歩することができました。



7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 black; padding: 5px; display: inline-block;"> <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 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>2(い)役員会 城北川柳会 旭シニアサウンズ</p>
<p>3 休館日</p>	<p>4 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ</p>	<p>5 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>6 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会</p>	<p>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</p>	<p>8 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法</p>	<p>9 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>
<p>10 休館日</p>	<p>11 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ(7/18振替)</p>	<p>12 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)</p>	<p>13 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア研修会</p>	<p>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</p>	<p>15 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</p>	<p>16 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>
<p>17 休館日</p>	<p>18 休館日</p>	<p>19 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)</p>	<p>20 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会</p>	<p>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) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会</p>	<p>22 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法</p>	<p>23 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>
<p>24 / 31 休館日</p>	<p>25 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 (7/18振替) 熱中症講座</p>	<p>26 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)</p>	<p>27 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) はじめてのメルカリ教室</p>	<p>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</p>	<p>29 音楽療法(8/12振替) 初心者の絵手紙教室 音楽療法(8/12振替)</p>	<p>30 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>

※現時点(6/24)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。

