

# 旭区老人福祉 センターだより

## 8月号



旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377



[asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp](mailto: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。

### 新規陽性者が連日増加 感染が拡大しています

- 手洗い
- 3密回避（密閉・密集・密接）
- こまめな換気
- マスクの着用※

※疾患等によりマスクの着用が困難な場合などは、この限りではない。

夏場は熱中症予防の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

- 少しでも症状がある場合は、早めに検査を受けるようにしましょう。


※千林商店街に大阪府認定の

【関西 PCR 検査センター千林無料検査所】

ができました。



日頃より旭区老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。

暑い日が続いておりますが、熱中症などにかからないようエアコンや扇風機を上手に利用し、こまめに水分補給をしましょう。

センター内で気分が悪くなった時などは、無理せず、ご遠慮なく職員までお知らせください。

皆さん元気で、この暑い夏を乗り切りましょう。



塩分補給 水分補給 十分休養

熱中症知らずの3原則



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

### 名医が教える健康長寿の秘密

~いつも元気なおっちゃん、おばちゃんになるための3つの行動習慣~

- と き 9月22日(木) 14時30分~16時
- と ころ 旭区民センター 2階 小ホール
- 講 師 谷口 一則 氏  
(たにぐちクリニック院長)
- 対 象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 定 員 100名(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 主 催 旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業  
旭区老人福祉センター
- 協 力 旭区老人クラブ連合会

講演会

- 申込み 8月15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。

### 今月の作品

【俳句 もえ】

列島はなべてはやばや朱夏に入る

辻本 進子

【城北川柳会】『救う』

する事があり今日一日が救われる

今井万紗子

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

川柳の種はある筈どこにでも

伊藤 孝子

# 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。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

## 「枕草子」講座part 2

～平安時代の宮廷文化と四季折々の情景描写～

■と き 8月19日(金)・26日(金)【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 小坂 啓子 さん

(大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師)

■対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)

前回(5月実施)の講座を受講されていない方。

■定員 20名(申込み先着順・来館者優先)

■費用 無料

■内容 \*古典文学『枕草子』

■持ち物 筆記用具

■申込み 7月29日(金) 午前9時45分から

来館・電話にて

※申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。



## ヨーグルトセミナー



■と き 8月22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 雪印メグミルク(株)

関西コミュニケーションセンター 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(申込み先着順・来館者優先)

■費用 無料

■内容 \*ヨーグルトの歴史や種類、製造方法や栄養、  
乳酸菌の働きや特徴

\*ヨーグルトの活用法、レシピの紹介など

■持ち物 筆記用具

■申込み 8月2日(火) 午前9時45分から

来館・電話にて

※申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。



## 健美操体験教室

～自然治癒力を活性増進させる体操～

■と き 9月5日(月)・10月3日(月)【2回連続】  
10時30分～11時30分

■ところ 旭区老人福祉センター 3階多目室

■講師 橋本 菊代さん(健美操指導員)

■対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)

2日間とも参加できる方

■定員 15名(申込み先着順・来館者優先)

■費用 無料

■内容 呼吸・身体・精神の調和で自然治癒力を活性  
増進させる

■申込み 8月8日(月) 午前9時45分から

来館・電話にて

※申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。



## 秋の老セン映画会 二十四の瞳



■と き 9月10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

■協力 旭区視聴覚教育協議会

■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 二十四の瞳(156分)

1954年(昭和29年)の日本映画の名作「二十四の瞳」です。  
原作は香川県小豆島出身の壺井栄の1952年(昭和27年)の  
同名小説です。これを松竹映画が木下恵介監督、高峰秀子主演  
で映画化し、全国的なヒットとなりました。

■申込み 8月5日(金) 午前9時45分から

来館・電話にて

※申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～

## 音楽療法体験教室

6/10(金)



本講座は、サークル支援の一環として、当センターの中でも一番待機待ちの多い音楽療法の体験教室として実施しました。終了後はサークルへの入会希望者が多かった為、新しいクラスとして午前のクラスを立ち上げることになりました。

## ボタニカルジェルグラス講座

6/22(水) 旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業



本講座は、センター職員とボランティアさんで企画実施しました。初めての試みで、試行錯誤しながらなんとか見本を作成し、申込みの際に見ていただくため受付に見本を飾りました。当日は、一人ひとり違った素敵な作品が完成しました。

## 快適なくらしのための整理・収納・お掃除講座

6/29(水)



本講座は、大阪市立住まい情報センターさんのご協力をいただき、(一社)モノコミュ研究所の魚林佐起子さんを講師に招き開催しました。整理収納の【基礎理論】であるモノを減らす⇒わかる⇒収めるを中心に幅広く学びました。

## 4月・5月・6月お誕生日会

6/30(木)

4月・5月・6月生まれの方を対象に開催しました。希望者に記念撮影を行い、続いて旭警察署から高齢者詐欺についてのPRがあり、今回は、コーラスすみれ会、新舞踊はるの会、旭シニアサウンズさんが花を添えていただきました。



## 初心者のための卓球教室

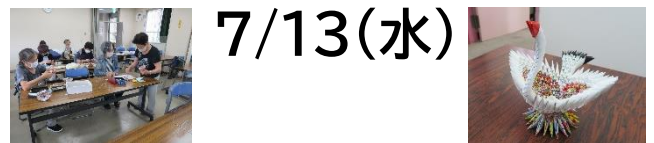
4/4(月)～6/27(月) 第1・3クラス 第2・4クラス

本教室は、募集人数10名に対し23名の申込があったため、第1・3クラスと、第2・4クラスの2部制にして実施しました。講師の指導で初心者でも3ヶ月間で試合ができるまで上達しました。参加者から続行してほしいとの声が多くあり、第2期卓球教室として9月から再開を予定しています。



## ボランティア研修会

7/13(水)



本研修会は、木藤芳江さんを講師にお迎えし、ボランティアさん7名に広告紙を使用して作成する【鶴】の作り方を教えていただきました。簡単そうに見えて、下準備も大変で、細かい作業にとっても時間がかかりました。



※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 8月予定表

2022年7月22日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	1 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(中宮)	2 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮)	3 <b>百歳体操</b> トレーニング 手話サークル	4 <b>百歳体操</b> にこにこヨガ	5 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	6 旭シニアサウンズ 城北川柳会
	(老)カラオケ(中宮)	コーラス (むつみ・すみれ会) <b>普通救命講習会</b>	卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会 (老)納涼大会 旭区民センターにて	新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	詩吟倶楽部 民踊サークル	城北川柳会 卓球(梟の会)
7 休館日	8 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(古市)	9 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮)	10 <b>百歳体操</b> トレーニング	11 休館日	12 絵手紙(旭ポストカード会)	13 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ		卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) <b>ボランティア会議</b>			卓球(梟の会)
14 休館日	15 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(中宮)	16 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮)	17 <b>百歳体操</b> トレーニング	18 <b>百歳体操</b> にこにこヨガ あさひ川柳友の会	19 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	20 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮)		卓球(梟の会)	新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	詩吟倶楽部 民踊サークル <b>枕草子 part2 ①</b>	卓球(梟の会)
21 休館日	22 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(古市)	23 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮)	24 <b>百歳体操</b> トレーニング	25 <b>百歳体操</b> なかよしヨガ	26 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	27 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <b>ヨーグルトセミナー</b>	コーラス (むつみ・すみれ会)	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会	音楽療法 <b>枕草子 part2 ②</b>	卓球(梟の会)
28 休館日	29 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(中宮)	30 <b>百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮)	31 <b>百歳体操</b> 手話サークル	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     ①QR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> スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます		
	(老)カラオケ(中宮)	<b>文化祭(舞台発表)打合せ</b>	卓球(梟の会)			



※現時点(7/22)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。