

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。

インフルエンザにも気をつけよう

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



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～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）



予告 旭老センのなんでも相談会

- ◆とき 11月22日(火)午後1時30分～3時
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 2階 会議室
- *詳細は、後日館内のチラシをご覧ください

予告 みかん狩り&青木松風庵月化粧ファクトリーと黒潮市場

- ◆とき 12月 1日(木)午前9時集合出発
- ◆ところ 和歌山県 ◆定員 30名
- *詳細は、後日館内のチラシをご覧ください

予告 10・11・12月お誕生日会

- ◆とき 12月13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
- *詳細は、後日館内のチラシをご覧ください

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

よき友に出逢い楽しい老後です

曾我部エコ

【城北川柳会】『自由吟』

努力だけは判ってくれた靴の減り

長高 俊雄

今月の作品

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・イベントの申し込み方法・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。

地域で行う サテライト事業 **健康長寿のためのフレイル予防講座**

- **と き** ①古市地域 11月15日(火)
13時30分～15時 古市会館
 - **会 場** ②新森地域 11月29日(火)
13時30分～15時 新森会館
 - **講 師** 千成ヤクルト販売株式会社
 - **内 容** *フレイルとは？
*健康寿命をのばすためにできる生活のひと工夫など
 - **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ともに20名(申込み先着順)
 - **費 用** 無 料
 - **持ち物** 筆記用具(感染予防のため必ずご自身でお持ちください)
 - **申込み** ①10月18日(火)午前9時45分から**来館**・**電話**にて受付中！
②11月7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。



文化祭

11月11日(金)

10時30分～16時

旭区民センター

2階 大ホール

- **作 品 展** 10時30分～16時
- **舞台発表** 13時～16時

皆さまお誘いあわせのうえ、
お気をつけてお越しください。

アサヒビールミュージアムへ行こう！

- **と き** 11月24日(木)12時 集合出発
※12時 旭区老人福祉センター1階玄関前に集合
※ミュージアム見学後現地解散
 - **と ころ** アサヒビールミュージアム(吹田市)
 - **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** 30円(保険代として)
*往復の交通費は自己負担
 - **内 容** *アサヒビールミュージアムの見学
*スーパードライをはじめとした様々な飲み物の試飲
 - **申込み** 11月4日(金)午前9時45分から
来館にて現金を添えて
※11月21日以降のキャンセルは返金できません
- ※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。



腸から健康長寿！ ～整腸剤とサプリメントの上手な使い方～

薬剤師の健康雑学

- **と き** 12月2日(金)
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**  古武 幸之助 さん
登録者数1万人以上！再生回数240万回以上！
薬剤師 YouTuber
 - **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** *便秘の原因・対策、
*整腸剤とサプリメントの上手な使い方など
 - **申込み** 11月7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～

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～

9月22日(木)



本講演会は、旭区民センターにおいて、旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業として「たにぐちクリニック」院長 谷ロー則さんにご講演いただきました。参加者からは「楽しくてわかりやすい話でした。90歳ですが元気ができました。」などの声をいただきました。

サテライト事業 (生江地域)

9月29日(木)

初めてのスマートフォン講座



本事業は、当センター・旭区西部地域包括支援センター・大阪市旭区社会福祉協議会と合同で生江地域にて実施しました。

参加者からは「MAPの機能を教えていただいたので、実際にMAPを使って歩いてみようと思います」などの声をいただきました。

健康教育講座&結核定期健康診断

9月26日(月)

本事業は、大阪市保健所 感染症対策課 結核グループにご協力をいただき実施しました。参加者からは「結核は早く見つけ、早く治療すれば治る病気だということがわかりとても勉強になりました。」などの声をいただきました。



7・8・9月お誕生日会

9月30日(金)

7月・8月・9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、続いて大阪府警より高齢者を狙う特殊詐欺防止についての寸劇があり、今回は、フラダンス グリーンローズの会、詩吟倶楽部の皆さんが花を添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

11月予定表

2022年10月25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 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ会)	2 百歳体操 トレーニング 手話サークル 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	3 休館日	4 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 絵手紙(旭ポストカード会) 詩吟倶楽部 民謡サークル	5 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (い)総務部 城北川柳会 卓球(梟の会)
6 休館日	7 百歳体操 健美操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ プラス乳製品セミナー 卓球教室	8 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 音楽療法	9 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	10 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(桜)(ふじ) 文化祭準備	11 (い)コスモス 文化祭(作品展) 文化祭(舞台発表)	12 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	13 休館日 区民 ハイキング	14 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	15 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ会) サテライト事業(古市地域)	16 百歳体操 トレーニング 手話サークル 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 (老)歩こう会	17 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	18 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 休館日	21 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	22 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 (い)紫陽花 なんでも相談会	23 休館日	24 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(桜)(ふじ)	25 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	26 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
	27 休館日	28 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	29 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) サテライト事業(新森地域)	30 百歳体操 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	<div style="border: 1px solid red; 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> <p>スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます</p> 	

※現時点(10/24)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。

