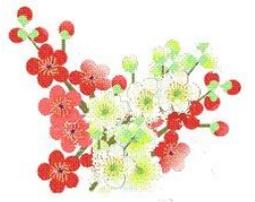


旭区老人福祉 センターだより

2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。

入浴時のヒートショックに注意！

急激な温度変化は
血圧が大きく変動し、
身体に負担がかかります！



寒い冬は、脱衣所や浴室を事前に暖めましょう

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターの発表によれば、全国で年間約 17,000 人もの人がヒートショックに関連して入浴中に急死したと推計され、その死者数は、交通事故による死亡者数をはるかに上回っており、そのうち 14,000 人ぐらいが高齢者の方だと考えられるそうです。

【5つの対策】

- ① 入浴時に脱衣所と浴室を暖かくする
- ② 入浴時は家族に声掛けをする
- ③ 入浴の前後には水分補給をする
- ④ 湯船の温度はぬるめとし長時間の入浴は避ける
- ⑤ 入浴時にシャワーやかけ湯で体を温める



新型コロナ・インフルエンザ 同時流行中！

●感染予防対策を徹底しましょう

- ★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※
- ★普段からの健康管理（栄養・睡眠をとり、抵抗力を高める）

※疾患等によりマスクの着用が困難な場合等はこの限りではない。

●検査キットや解熱鎮痛剤等の備蓄

大阪府ホームページより一部抜粋

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！

変形した股関節、ひざ関節の治療 ～切らない治療から人工関節置換術まで～

- ◆とき 3月10日(金)14時～15時
- ◇ところ 旭区民センター 大ホール
- ◆講師 おおさかグローバル整形外科病院 杉安 謙仁朗 氏
- ◇対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- ◆定員 100名(申込み先着順/来館者優先)
- ◇申込み 2月9日(木)午前9時45分～**来館**・**電話**にて

予告

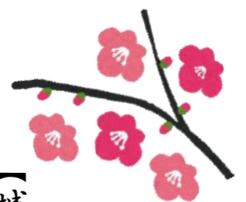
※申し込みはご本人に限ります。詳しくはチラシをご覧ください。

介護予防講習会 「笑って笑って介護予防」

- ◆とき 3月16日(木)14時～15時
- ◇ところ 旭区民センター 大ホール
- ◆講師 (一社)介護エンターテイメント協会 代表 石田竜生 氏
- ◇対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- ◆定員 100名(申込み先着順/来館者優先)
- ◇申込み 2月16日(木)午前9時45分～**来館**・**電話**にて

予告

※申し込みはご本人に限ります。詳しくはチラシをご覧ください。



今月の作品

【城北川柳会】『ラッキー』
(天)傘寿まで生きて歩いてありがたい

北村 賢子

【あさひ川柳友の会】『自由吟』
節電にひっぱりだした

チャンチャンコ

太田 長

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。

介護予防講習会 健康寿命を5年延ばす健康体操

【旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業】

- ◆と き 2月15日(水) 14時～15時
- ◇と ころ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆内 容 健康寿命を5年延ばすためのお話と体操
- ◇講 師 たにぐちクリニック リハビリテーション科
- ◆対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇定 員 20名(申込み先着順/来館者優先)
- ◆費 用 無料
- ◇持 ち 物 上靴と靴を入れる袋
当日は動きやすい服装でご参加ください
- ◆申込み 1月25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。



高齢者の消費者被害

～情報を伝えて、みんなで防ごう～

- ◆と き 3月3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
- ◆内 容 *悪質商法に遭わないために
*被害事例と、被害防止について
- ◇講 師 大阪市消費者センター 消費生活専門相談員
- ◆対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇定 員 20名(申込み先着順/来館者優先)
- ◆費 用 無料
- ◇持 ち 物 筆記用具
(感染予防のため必ずお持ちください)
- ◆申込み 2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。



サタデー講座 けん玉教室



けん玉で運動不足を解消しよう!

- ◆と き 3月11日(土)10時30分～12時
- ◇と ころ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆講 師 大阪CITYけん玉クラブ代表 hidenoriさん
日本けん玉協会認定指導員講師(けん玉道七段)
- ◇対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆定 員 15名(申込み先着順/来館者優先)
- ◇費 用 無料
- ◆内 容 けん玉の基本動作から技まで
- ◇持 ち 物 けん玉をお持ちの方はご持参ください。
*当日けん玉の【貸出し】・【販売】あり。
- ◆申込み 2月13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。



※延期になっていた【普通救命講習会】を
開催するにあたり10名程度募集します!

～大切な命を守ろう～ 普通救命講習会

- ◆と き 2月28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 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆定 員 10名程度(申込み先着順/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 2月2日(木)午前9時45分から
来館・電話にて

※8月にお申込みいただいている方は、今回の申込みは不要です。

※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

和歌山④拍子！日帰りバスツアー

12月1日(木)



本イベントは、全国旅行支援を利用して、和歌山県へ行きました。みかん狩り・昼食・お買い物・工場見学と④拍子を楽しみました。

旭区老人福祉センター杯 交流卓球大会

12月12日(月)



本大会は、初心者卓球教室・センター卓球サークル「梟の会」のメンバーで相互の交流を深め、健康維持・増進を目的に実施しました。

2倍楽しいクリスマス&お正月のアレンジメント
～クリスマス用から⇒お正月用に大変身！

12月19日(月)



本講座は、大阪市インストラクターバンク登録講師の池邊ひとみ先生をお迎えし、クリスマスとお正月と【2倍楽しめる】アレンジメントを作りました。

年末クリーン大作戦！

12月27日(火)

年末クリーン作戦は、ボランティアさんを中心に、各サークル、囲碁将棋同好会、いちょう学園、区老連女性部の皆さまにご協力いただき、館内全室、廊下、窓ガラス等をお掃除していただきました。ご協力有難うございました。



腸から健康長寿！
～整腸剤とサプリメントの上手な使い方～

12月2日(金)

本講座は、薬剤師 YouTube チャンネル「薬剤師の健康雑学—コンプラスチャンネル」を運営されている古武幸之助さんを講師に招き実施しました。



10月・11月・12月お誕生日会

12月13日(火)

10月・11月・12月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、区老連女性部さんの踊り、手話サークルファンファンさんの手話歌、旭シニアサウンズさんの演奏でたいへん盛り上がりしました。



旭老センの何でも相談会

12月20日(火)

区内3包括支援センター、あさひさんさんオレンジチームにご協力をいただき、月に1度「旭老センのなんでも相談会」を開催しています。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

クリスマス会

12月23日(金)

今年のクリスマス会は、森小路保育所のこども達による演奏に始まり、大阪府警による詐欺防止の寸劇、子ども子育てプラザより頂いたカレンダーの贈呈式、旭シニアサウンズによる演奏、最後にボランティアさんによるお楽しみビンゴ大会を行いました。



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

2月予定表

2023年1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
予告 1月・2月・3月お誕生日会 ◆とき 3月29日(水)13時30分~15時 ◇ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室 *詳細は、後日センターのチラシをご覧ください。			1 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	2 百歳体操 にこにこヨガ 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(書友会)	3 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 詩吟倶楽部 民踊サークル	4 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)
5 休館日	6 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 第45期 旭区いちよう学園① 卓球教室	7 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス(むつみ・すみれ会) (老)女性部	8 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) ボランティア会議	9 百歳体操 なかよしヨガ 話し方講座② 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(桜)(ふじ)	10 絵手紙(旭ポストカード会) (い)コスモス 音楽療法 車いすバスケット観戦 音楽療法	11 休館日
	12 休館日	13 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 第45期 旭区いちよう学園② 卓球教室	14 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会	15 百歳体操 トレーニング 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 介護予防講習会	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	
19 休館日	20 百歳体操 第45期 旭区いちよう学園③ (社会見学)読売新聞 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	21 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス(むつみ・すみれ会) (老)女性部 何でも相談会	22 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	23 休館日	24 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	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) 第45期 旭区いちよう学園④ 卓球教室	28 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 (い)紫陽花 普通救命講習会		<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	



※現時点(1/24)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。