

旭区老人福祉 センターだより

3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。

3/1～7は、春の火災予防運動期間です。

春は1年のうちでもっとも火災が増える時期です。

春は乾燥が続くうえに、1年の中でも特に風が強い季節であり、着火しやすくなる乾燥と、燃え広がり
の原因になる強風という条件が揃うため特に春(3月・4月・5月)は火災が多くなります。

春に火災が増える理由や原因の他、火災予防のチェックポイントを確認しておくことで、万一の時
に備えて、対処できるように意識しておきましょう。

★住まいの火災予防チェックポイント★

- ①コンセント プラグとの接触部分にゆみがないか、ホコリがたまっていないか点検・清掃を心がけましょう。
- ②コンロ 揚げ物などで油を使うときは、温度に十分注意し、目を離さないことが大切です。
- ③たばこ たばこの火の不始末による火災が多くなっています。火が消えているか確認し、その場を離れましょう。
- ④ストーブ ストーブの近くに物を置いたり、ストーブの上で洗濯物を乾かしたりすることはやめましょう。
- ⑤火災警報機 住宅用火災警報器の寿命の目安は10年です。いざという時のために定期的に点検を行いましょう。

笑いヨガ

- ◆とき 4月21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 **予告**
- ◆講師 岡本笑美子さん(大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師)
- ◇対象 大阪市内在住の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)
- ◇申込み 4月5日(水)午前9時45分～**来館**・**電話**にて



今月の作品

【あさひ川柳友の会】
折り紙のややくしすぎる呆け防止
岡田多恵子

【城北川柳会】「呆れる」
食べながら痩せる話がまだ続き
原 洋志

楽しい手話体験教室



- ◆とき 4月26日(水)10時15分～11時15分
- ◇ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室 **予告**
- ◆講師 一般社団法人 手話エンターテイメント発信団 oioi さん
- ◇対象 大阪市内在住の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)
- ◇申込み 4月5日(水)午前9時45分～**来館**・**電話**にて

当センター利用の際は、引き続き検温・手指消毒・マスクの着用をお願いします！

講座・イベント案内

申込みはご本人様に限ります。代理の方が申込みことはできません。

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。

健美操体験教室

～自然治癒力を活性増進させる体操～

- ◆とき 4月3日(月)・17日(月)【2回連続講座】
10時30分～11時30分
- ◇ところ 旭区老人福祉センター 5階の軽運動場
- ◆講師 橋本 菊代さん(健美操指導員)
- ◇対象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
2日間とも参加できる方
- ◆定員 20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 3月8日(水)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。代理の方が申込みことはできません。

介護予防講習会

笑って笑って介護予防

【旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業】

- ◆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
- ◆内容 介護予防のお話と体操
- ◇講師 (一社)介護エンターテイメント協会
代表 石田 竜生 さん
- ◆対象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇定員 100名(申込み先着順/来館者優先)
- ◆費用 無料
- ◆申込み 2月16日(木)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。代理の方が申し込みことはできません。

十石船で巡る伏見桜 ～伏見散策と酒蔵めぐり～

- ◆とき 4月6日(木)【雨天決行】
8:40 当センター集合出発(時間厳守)
- ◇ところ 京都市伏見区
京阪電車【中書島駅から伏見桃山駅まで約3キロの散策】
- ◆対象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇定員 18名(申込み先着順・来館者優先)
- ◆費用 1,600円(十石船乗船代・保険代等)
往復の交通費は自己負担
- ◇持ち物 簡単な昼食・飲み物・敷物など
動きやすい服装で参加してください。
- ◆申込み 3月8日(水)午前9時45分から
参加費を添えて来館にて
※3/27(月)以降のキャンセルは返金不可

※申込みはご本人に限ります。代理の方が申し込みことはできません。

第5回 旭区老人福祉センターボウリング大会

- ◆とき 4月22日(土) 13時30分～15時頃
13:00 現地2階受付前に集合
- ◇ところ ラウンドワン 城東放出店
(城東区今福南3-4-38)
- ◆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 1,800円 往復の交通費は自己負担
(2ゲーム料金1,380円・靴代390円・保険代30円)
- ◆申込み 4月5日(水)午前9時45分から
参加費を添えて来館にて
※4/20(木)以降のキャンセルは返金不可

※申込みはご本人に限ります。代理の方が申し込みことはできません。

※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～

第4回旭区老人福祉センターボウリング大会

1月7日(土)



本イベントは今回で4回目となり、今大会からは、これまでのスコアを参考に女性には1ゲーム40点のハンデを設けて実施しました。

介護予防講習会新感覚体幹筋トレ

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

1月12日(木)



本講習会は、たにぐちクリニック院長 谷ロー則氏をお迎えし、介護予防体操の重要性についてご説明いただき、筋活アドバイザー 星野光一氏より新感覚体幹筋トレについて学び、ホシノ式シコワットを体験しました。

新春映画会

1月21日(土)

本映画会は旭区視聴覚教育協議会の皆さんの協力を得てサタデー事業として実施しました。コロナウイルス感染拡大予防の観点から今回も参加者を20名に限定し、1952年公開の日本映画「生きる」を上映しました。



旭老センのなんでも相談会

1月17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。

あさひ健康フェスタ2023&食育フェスタ

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

1月21日(土)

あさひ健康フェスタ 2023&食育フェスタ～みんなで守ろう!!健康あさひ～が旭区民センターにて開催されました。当日は結核検診をはじめ、健康づくりコーナーなどたくさんのブースで賑わいました。



旭区いきいき百歳体操リーダー交流会

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

1月30日(月)

旭区で行っているいきいき百歳体操の各グループの代表が集まり、各グループの紹介や90歳以上の参加者の表彰(動画紹介)や、健康講和「コロナに負けない心意気!動き出せからだ・こころ・地域」が行われました。



サークル連絡会

1月31日(火)

1月31日(火)の午後を2回に分け、旭区老人福祉センター【サークル連絡会】を開催させていただきました。当日は35サークル47名の代表・役員の方々にお集まりいただき、老人福祉センターの利用、今後の行事予定などについてご説明させていただきました。



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

3月予定表

2023年2月21日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
<p>① QR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</p> <p>スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます</p> 			1 百歳体操 トレーニング 手話サークル	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	4 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (い)総務部
			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 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル (い)向日葵 高齢者の消費者被害	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 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 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議 太極拳体験教室	9 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)	10 絵手紙(旭ポストカード会) (い)コスモス 音楽療法 音楽療法 変形した股関節、膝関節の治療(講演会)	11 旭シニアサウンズ けん玉教室 卓球(梟の会)
	12 休館日	13 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 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 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	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 笑って笑って介護予防(講演会)	17 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
19 休館日		20 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	21 休館日	22 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	23 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)	24 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法
	26 休館日	27 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 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	29 百歳体操 あさひ詩吟同好会 お誕生日会	30 百歳体操 なかよしヨガ 旭ウエルネスダーツの会	31

※現時点(2/21)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。

