

# 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](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。

## 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。

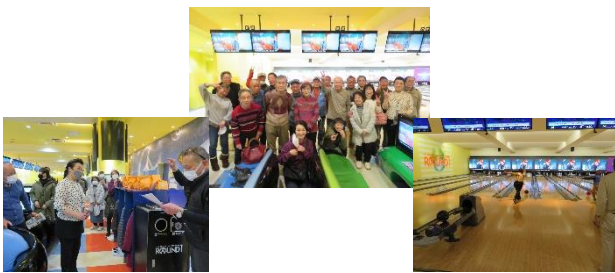
※講習会受講希望者で、『送迎サービス』や『郵送・電話・メールでの受講案内』を行っております。一定の制限が有り、事前の申し込みが必要ですので、

【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)

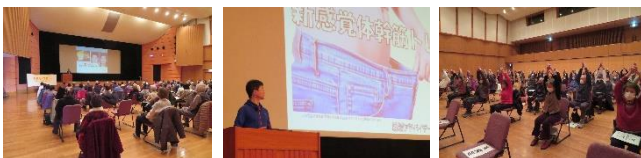


本イベントは今回で4回目となり、今大会からは、これまでのスコアを参考に女性には1ゲーム40点のハンデを設けて実施しました。

## 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> 			<b>1</b> <span>百歳体操</span> トレーニング 手話サークル	<b>2</b> <span>百歳体操</span> にこにこヨガ	<b>3</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>4</b> 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 <span>高齢者の消費者被害</span>	城北川柳会 卓球(梟の会)
<b>5</b> 休館日	<b>6</b> <span>百歳体操</span>  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <span>卓球教室</span>	<b>7</b> <span>百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>8</b> <span>百歳体操</span> トレーニング	<b>9</b> <span>百歳体操</span> なかよしヨガ	<b>10</b> 絵手紙(旭ポストカード会) (い)コスモス 音楽療法	<b>11</b> 旭シニアサウンズ <span>けん玉教室</span>
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <span>卓球教室</span>	コーラス(むつみ・すみれ会) (老)女性部	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) <span>ボランティア会議</span> <span>太極拳体験教室</span>	新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(桜)(ふじ)	音楽療法 <span>変形した股関節、膝関節の治療(講演会)</span>	卓球(梟の会)
<b>12</b> 休館日	<b>13</b> <span>百歳体操</span> (老)カラオケ(古市)	<b>14</b> <span>百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>15</b> <span>百歳体操</span> トレーニング 手話サークル	<b>16</b> <span>百歳体操</span> にこにこヨガ あさひ川柳友の会	<b>17</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>18</b> 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) <span>卓球教室</span>	おりづるの会	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会 <span>笑って笑って介護予防(講演会)</span>	詩吟倶楽部 民謡サークル	卓球(梟の会)
<b>19</b> 休館日	<b>20</b> <span>百歳体操</span>  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <span>卓球教室</span>	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> <span>百歳体操</span> トレーニング	<b>23</b> <span>百歳体操</span> なかよしヨガ	<b>24</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	<b>25</b> 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ <span>卓球教室</span>		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(桜)(ふじ)	音楽療法	卓球(梟の会)
<b>26</b> 休館日	<b>27</b> <span>百歳体操</span> (老)カラオケ(古市)	<b>28</b> <span>百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>29</b> <span>百歳体操</span>	<b>30</b> <span>百歳体操</span> なかよしヨガ	<b>31</b>	
	(老)カラオケ(中宮) <span>卓球教室</span>	おりづるの会 (い)紫陽花	あさひ詩吟同好会 <span>お誕生日会</span>	旭ウエルネスダーツの会		

※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。



