

旭区老人福祉 センターだより

5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。

春の寒暖差に気をつけよう！ 令和5年度の利用証の更新はお済みですか？

この時期は、寒暖の差が特に激しく、体力が消耗されます。次のことに気をつけ春バテしないよう気を付けましょう。

★ポイント★

◆寝不足は避ける

◆衣服の調整で寒暖差を無くす

◆外出時はマスクを付ける

◆ぬるめのお湯にゆっくり入浴して

自律神経を整える

◆生姜・にんにく・ハーブティー

などで保温効果アップ



4月1日より新年度(令和5年度)がスタートしました。それにともない、現在利用証の更新を行っています。現在コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、当センターご利用時の利用証の提出はストップしておりますが、皆さんの利用証につきましては、更新の手続きが必要になります。

令和5年度の利用証の更新がお済みでない方は、来館時に事務所までお越しください。その際、連絡先(特に携帯番号)等が変更になっている場合は、お声かけください。また、引っ越しなどにより住所が変更になっている場合は、身分証明証をご持参ください。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



引き続き、基本的な感染予防につとめましょう！

旭区老人福祉センター～盆踊り大会～

◆とき 7月 1日(土) 13時～15時30分

◇ところ 旭区民センター 大ホール

◆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 100名(申込み先着順/来館者優先)

◆申込み 6月 1日(木)午前9時45分～来館・電話にて

※申し込みはご本人に限ります。詳細は、後日館内のチラシをご覧ください。

予告

旭老センなんでも相談会開催します！

◆とき 6/20(火)・7/18(火)・9/19(火)
午後1時30分～

◇ところ 旭区老人福祉センター

◆協力 *旭区社会福祉協議会(見守り相談室)

*旭区西部地域包括支援センター

*旭区東部地域支援センター

*あさひさんさんオレンジチーム

*旭区くらし相談窓口

※詳細は、後日館内のチラシをご覧ください。

予告

今月の作品

【城北川柳会】『プライド』

プライドを畳んで入る群れの中

伊達 郁夫

【あさひ川柳友の会】『駅』

下見するおばすて駅の非常口

太田 長



旭区老人福祉センターだより(5月号)より、和菓子屋【松福堂正一】さん(赤川本店・新森店)にも配架していただけることになりました。

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。

篆刻を作ろう！

～楽しく自分の印を作りましょう！～

- と き 5月24日(水) 13時30分～15時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 西浦 光洋 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)  作品イメージ
- 定員 20名(申込み先着順)
- 費用 800円 *お釣りのないようにお申込みください。
- 内容 篆刻作り体験(ご自身のお名前の上)の一字を作ります
- 持ち物 軍手・タオル(篆刻を作る際に下に敷きます)
- 申込み 5月8日(月) 午前9時45分から

来館にて

※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。

旭消防署見学会

消防署のお仕事について学んでみませんか

- と き 5月26日(金)
13時30分 当センター1階に集合・出発
- ところ 旭消防署 (皆さん歩いて行きます)
- 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)
- 費用 無料
- 内容 消防署のお仕事について学びます
- 申込み 5月8日(月) 午前9時45分から

*旭消防署は3階建ての建物ですが、エレベーターがありませんのでお気を付けください。

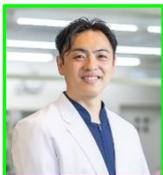


来館・電話にて

※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。

医師から学ぶピンピンコロリのコツ

～いきいき生きて、いく～

- と き 6月6日(火) 14時～15時30分
- ところ 旭区民センター 2階 大ホール
- 講師 奥 知久 氏
医療法人ぼちぼち会
おく内科・在宅クリニック院長 
- 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 200名(申込み先着順)
- 費用 無料
- 内容 ピンピンコロリのコツを教えてください。
- 申込み 5月8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。

浴衣の着付け教室

～夏の風物詩は浴衣で楽しむ～ 

- と き 6月15日(木) 13時30分～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 デイルーム
- 講師 池田 総子 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 10名程度(申込み先着順)
- 費用 無料
- 申込み 浴衣・帯、裾よけ、
肌襦袢(または、浴衣用下着・スリッパ・ベティコートでも可)
ひも2本(あれば、伊達締め・帯板(厚紙でも可)を持参
- 申込み 5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。

～事業報告～

高齢者の消費者被害
～情報を伝えて、みんなで防ごう～

3月3日 (金)



本講座は、大阪市消費者センターにご協力をいただき、悪徳商法に遭わないために、被害事例と被害防止について詳しく教えていただきました。

けん玉教室

3月11日 (土)



本教室は、大阪 CITY けん玉クラブ代表であり、日本けん玉協会認定指導員講師・普及員講師である hidenori さんを講師に招き実施しました。級の技(大皿)から順にしっかり練習を行いました。

ボランティア会議

3月8日 (水)

本ボランティア会議では、おもに次月開催予定である介護予防講習会並びに1月・2月・3月のお誕生日会の確認を行いました。



旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

介護予防講習会
笑って笑って介護予防

3月16日 (木)



初心者のための太極拳教室

3月8日 (水)



本教室は、サークル支援の一環として、当センター「太極拳あざみ」の講師である森岡たかこ先生を講師に招き実施しました。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

介護予防講習会
変形した股関節、ひざ関節の治療

3月10日 (金)

本講習会は、おおさかグローバル整形外科病院さんにご協力をいただき、人工関節専門医の杉安謙二郎氏に～切らない治療から人工関節置換術まで～と題して講演いただきました。終了後はリハビリ体操も体験しました。



本講習会は、たにぐちクリニックさんにご協力をいただき、一般社団法人介護エンターテイメント協会代表である石田竜生氏をお迎えし「人生に笑いと生きがいを」と題して講演いただき、介護予防体操も体験しました。

1月・2月・3月お誕生日会

3月29日 (水)



1月・2月・3月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、大正琴の演奏(5曲)に始まり、「福を招き隊」の皆さんによるお祝い披露(6項目)、当センターのありがとう「おりづるの会」より手づくりのプレゼントをいただき、たいへん盛り上がりました。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

5月予定表

2023年4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
	1 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	2 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	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 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)
7 休館日	8 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	9 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会	10 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 サークル連絡会	11 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 旭エルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)	12 絵手紙(旭ポストカード会) (い)コスモス 音楽療法 音楽療法 詩吟倶楽部	13 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
14 休館日	15 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	16 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	17 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	18 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) 旭エルネスダーツクラブ	19 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 (老)三役会・連長会	20 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) (い)向日葵
21 休館日	22 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	23 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 (い)紫陽花	24 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) 篆刻を作ろう!	25 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭エルネスダーツクラブ	26 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭消防署見学会	27 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
28 休館日	29 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	30 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	31 百歳体操 手話サークル 卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会	<p>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</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> 		

※現時点(4/24)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。