

旭区老人福祉 センターだより

6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。

新型コロナウイルス感染症関連情報について

新型コロナウイルス感染症は、これまで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」において「新型インフルエンザ等感染症」として位置づけられていましたが、オミクロン株とは大きく病原性が異なる変異株が出現するなどの特段の事情が生じない限り、

令和5年5月8日から「5類感染症」に位置づけられることになりました。

詳しくは「[新型コロナウイルス感染症についての感染症についての感染症法上の位置づけが「5類感染症」へと変更されます](#)」をご覧ください。

★市民の皆さんへのお願い★

大阪市 HP より一部抜粋

従来の基本的な感染予防対策(手洗い・手指消毒、3密(密閉・密集・密接)の回避、*マスクの着用)の継続に加え、医療機関、高齢者施設等や、市民の皆さま一人ひとりが「備え」、「対策」を講じ、正しい知識と情報を知ることによって新型コロナウイルス感染症に関する「理解」を深めることが重要です。

発熱などの体調不良時に備えて、体温計や薬(常用している薬・解熱鎮痛剤等)、検査キット(体外診断用医薬品または第1類医薬品)のほか、食料品などを日ごろから準備しておきましょう。

*マスクの着用については、令和5年3月13日から、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本とする考え方が国より示されました。詳しくは「[マスク着用の考え方を見直しについて](#)」をご覧ください。

現在大阪は、交通事故件数ワースト1です。令和5年4月1日から自転車利用者の全世代に自転車ヘルメットの着用が努力義務となりました。交通のルールを守り、ヘルメットを着用して、万一の事故に備えましょう！ 大阪府警 HP より一部抜粋

【あさひ川柳友の会】『自由吟』
不覚にも供えたメロン熟し過ぎ

小林 松香

【城北川柳会】『うっかり』
うっかりと言うが本音がしつかりと

網島 栄子

今月の作品



梅雨の体調管理

脱水症状・夏バテになりにくい体づくりを！

梅雨の時期はなんとなく疲れやすいという方が多いのではないのでしょうか…

★十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠を十分とりましょう

★ほどよい室温調整

熱中症を誘発することも

疲れやすさは温度調整が重要です

★十分な水分補給を

1日コップ7~8杯の水分を摂りましょう

★タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質や、疲労回復効果の高いビタミン中心がおすすめです



城北菖蒲園(開園中) 5/19(金)~6/14(水)

「花菖蒲」約250品種、約13,000株を栽培されており、6月初旬が見ごろだそうです。



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。

旭老センのなんでも相談会 簡単!スッキリ!やさしい椅子ヨガ教室

- と き 6月20日(火) 13時30分～15時
- ところ 旭区老人福祉センター
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 費用 無料
- 申込み 随時受付中 午前9時45分から
来館・電話にて(予約者優先)

旭区老人福祉センターでは、旭区社会福祉協議会、旭区西部地域包括支援センター、旭区東部地域包括支援センター、あさひさんさんオレンジチーム、くらし相談窓口のご協力を得て、月に一度皆さまのお困りごとなどの相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

- と き 6月26日・7月3日(ともに月曜日)【全2回】
10時30分～11時30分
- ところ 旭総合福祉センター(当センター)
5階 軽運動室
- 講師 柴田 八千代 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 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 申込み 6月5日(月) 午前9時45分から
来館・電話にて

初心者のための盆踊り教室

7/1の盆踊り大会に向けて楽しくお稽古しましょう

- と き 6月22日・29日(ともに木曜日)【全2回】
14時30分～16時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 講師 山本 陽子 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)
*経験者及び、民踊・新舞踊サークル入会者は除く
- 定員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 申込み 5月22日(月) 午前9時45分から
来館・電話にて受付中

4月・5月・6月 お誕生日会

- と き 6月30日(金) 13時30分～15時(予定)
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
で、4月・5月・6月生まれの方
- 定員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 *記念撮影(希望者のみ) *舞台発表見学
- 申込み 6月7日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて

初めて触る!スマートフォン体験講座 熱中症セミナー ～命を守る水～

- と き 6月23日(金) 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 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー
- 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)
- 費用 無料
- 内容 「スマホならではの楽しみ方」
*マップ *カメラ撮影と写真 *LINE *音声アシスタント
- 申込み 6月5日(月) 午前9時45分から
来館・電話にて

- と き 6月28日(水) 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 (株)明治 関西支社
- 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名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 熱中症を予防するための水分補給のコツを学びます
- 申込み 6月5日(月) 午前9時45分から
来館・電話にて

～事業報告～

健美操体操教室

4月3日・10日・17日・24日(ともに月曜日)



本講座は、一般社団法人日本健美操協会 指導員である橋本菊代さんを講師に招き実施しました。定員を大幅に超える37名の申込みがあり、全員の方に受講していただけるように講師と調整を行い2クラスに分け実施しました。

ボランティア会議

4月12日(水)

本ボランティア会議では、おもに介護予防講習会並びに4月・5月・6月のお誕生日会の確認などを行いました。



第5回ボウリング大会

4月22日(土)

本イベントは、今回で第5回目となり、新規参加者6名で、回を重ねるごとに参加人数が増えてきました。本年度は、3か月ごとの(年4回)の実施で、次回は7月、10月、1月に実施予定です。



十石船で巡る伏見桜

4月6日(木)



本イベントは、悠久のロマン漂う古跡・寺社、かつての港町・宿場町を偲ばせる町並み、地下水に名酒や育まれた名酒や名水伝説など、伏見周辺を散策しました。

笑いヨガ体験講座

4月21日(金)



本講座は、大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師である岡本笑美子先生を講師に招き、笑いヨガの基本動作(手拍子と声掛け・深呼吸・元気のキーワード)を中心に教えていただきました。

楽しい手話体験教室

4月26日(水)



本教室は、サークル支援の一環として、当センターの【手話サークルファン・ファン】の講師である一般社団法人手話エンターテイメント発信団 OiOi のりゅうじさんを講師に招き、手話体操をはじめ、楽しい手話体験教室を実施しました。

※(い)…いちょう学園同窓会
(老)…老人クラブ

6月予定表

2023年5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 |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | 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 申込み： 当日先着100名程度  (当日会場にて受付します) 皆さまふるってご参加ください。 “みんな元気に輪になって”踊りましょう! | | | 1 百歳体操 にこにこヨガ 新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツクラブ | 2 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 | 3 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) |
| 4 休 館 日 | 5 百歳体操 (い)女性部 (老)カラオケ(中宮) 卓球教室 | 6 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ会) | 7 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン (老)歩こう会 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 | 8 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツクラブ | 9 絵手紙(旭ポストカード会) (い)コスモス 音楽療法 音楽療法 | 10 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) |
| | 11 休 館 日 | 12 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室 | 13 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 | 14 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 | 15 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クラブ 浴衣の着付け教室 | 16 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 (い)秋桜 詩吟倶楽部 民踊サークル (老)連長会 |
| 18 休 館 日 | 19 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室 | 20 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 なんでも相談会&カフェ | 21 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 | 22 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クラブ 書道(桜)(ふじ) 初心者のための盆踊り教室 | 23 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 スマホ教室 | 24 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) |
| | 25 休 館 日 | 26 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 椅子ヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ (い)紫陽花 卓球教室 | 27 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 | 28 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) 熱中症セミナー | 29 百歳体操 にこにこヨガ 旭ウエルネスダーツクラブ 初心者のための盆踊り教室 | 30 お誕生日会 |