

旭区老人福祉 センターだより

7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。

熱中症は予防が大事!「3密」を避けながら十分な対策をとりましょう

熱中症は気温が高いなどの環境のもとで、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは、特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないために、基本的な感染予防対策のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

- ① 暑さを避ける ⇒ 暑い日や、時間帯は無理をしない
- ② 適宜マスクを外そう ⇒ 野外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクをはずす
- ③ こまめに水分補給 ⇒ のどが渇く前に水分補給! 1日あたり1.2リットルを目安に 
- ④ 日頃から健康管理 ⇒ 日頃から体温測定、健康チェック! 体調が悪い時は無理をしない 
- ⑤ 暑さに備えた体づくり ⇒ 暑くなり始めの時期から適度に運動を行う 

【あさひ川柳友の会】『自由吟』
時事川柳時代鋭く掴み詠む

川島千恵子

【城北川柳会】『本気』
無冠だが本気で生きた親手本

小林 ね香



今月の作品

★特殊詐欺防止のために「自動通話録音機」の活用を!

現在、旭警察署、旭区役所において特殊詐欺防止対策として、「自動通話録音機」の貸与をしています。旭区在住の

***高齢者(65歳以上の者)のみの世帯**

***高齢者を含む世帯**

***その他市長が認める世帯**

について、**大阪市特殊詐欺対策機器貸与**をしています。

警察・区役所ともに台数に限りがありますので、お早めに連絡してください。制限台数に達した場合は、大阪市特殊詐欺機器貸与は中止されますので、予めご了承ください。

旭警察署(生活安全課) ☎06-6952-1234

旭区役所(防災安全課) ☎06-6957-9915

旭警察署・大阪市 HP より一部抜粋

★老人クラブ会員募集中!★

老人クラブとは、健康・友愛・奉仕をテーマに活動している国が認めた中立な団体です。歩いて集まることのできる小地域の範囲で組織しており、旭区内に34クラブあります。旭区在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。

詳しくは、旭区老人クラブ連合会事務局(旭区老人福祉センター内) ☎06-6955-1377までお問合せください。

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。

健康寿命をのばそう ~フレイルとサルコペニアについて~アロマオイルで虫よけスプレー&芳香剤を作ろう

- と き 7月11日(火) 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
- 講 師 (医)清翠会 牧病院 デイケアセンター
- 対 象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 フレイルとサルコペニアについてのお話と体操
- 申込み 6月27日(火) 午前9時45分から
来館・電話にて

地域で行うサテライト事業(太子橋地域)

健康長寿のためのフレイル予防講座

- と き 7月26日(水) 13時30分~15時
- ところ 太子橋中公園集会所 (旭区太子橋2-7-19)
- 講 師 千成ヤクルト販売(株)
- 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、太子橋地域にお住まいの方
- 定 員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 フレイルとは?健康寿命を延ばすためにできる生活のひと工夫
- 申込み 7月5日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて

- と き 7月24日(月) 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 北天神薬局 薬剤師
- 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名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 1,000円
- 内 容 アロマオイルを使って
虫よけスプレーと芳香剤作り
- 申込み 7月5日(水) 午前9時45分から
来館にて

地域で行うサテライト事業(清水地域)

健康長寿のためのフレイル予防講座

- と き 7月28日(金) 13時30分~15時
- ところ 清水地域集会センター (旭区清水3-15-20)
- 講 師 千成ヤクルト販売(株)
- 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、清水地域にお住まいの方
- 定 員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 フレイルとは?健康寿命を延ばすためにできる生活のひと工夫
- 申込み 7月5日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて

第6回旭区老人福祉センターボウリング大会 旭老センのなんでも相談会

- と き 7月29日(土) 13時30分~15時頃
- ところ ラウンドワン城東放出店 (城東区今福南3-4-38)
大阪メトロ今福鶴見駅2番出口より徒歩10分
13時に2階受付前に集合!
- 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 1,800円(7/27以降のキャンセルは返金不可)
(2ゲーム料金1,380円・靴代390円・保険代30円)
- 申込み 7月5日(水) 午前9時45分から
来館にて

- と き 7月18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。

～事業報告～

サークル連絡会

5月10日(水)



サークル連絡会では、40サークルの代表にお集まりいただき、老人福祉センターの現状報告と、自主サークル等の活動報告、令和5年度の行事について確認を行いました。

ボランティア会議

5月10日(水)



今月のボランティア会議では、おもに介護予防講演会・お誕生日会・まち歩き事業の下見・旭総合福祉センター「夏祭り」について、参加確認等を行いました。

篆刻を作ろう！

5月24日(水)

本講座は、大阪市生涯学習インストラクターバンク篆刻の登録講師であります西浦光洋さんを講師にお招きし、石に自分の下の名前の最初の一字を彫って作成しました。



旭消防署見学会

5月26日(金)



本イベントは、旭消防署地域担当にご協力をいただき開催しました。消防署の仕事をDVDで学習した後、施設内を見学し、最後に訓練の様子を見学させていただきました。

ダーツ教室

5月27日(土)

本イベントは、世代間交流事業として旭区子ども・子育てプラザの5階軽運動室において、ダーツ教室を開催しました。当日は当センターの旭ウエルネスダーツクラブの皆さんにご協力をいただき、投げ方などを教えてもらいながら子どもたちと交流を図ることができました。



7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>あさひふくろうカフェ 【日時】 7月18日(火)午後2時～4時 【場所】 旭区老人福祉センター 2階 小会議室 【対象】 最近もの忘れなどが気になる方(ご家族含む)、お友達をつくりたい方・おしゃべりがしたい方(大阪市内在住の60歳以上の方ならどなたでも) 【費用】 100円(飲み物・お菓子) 皆様のご参加をお待ちしています。</p> 		<p>イベント講座案内はこちらをクリック！</p> 			<p>1 旭シニアサウンズ (い)総務部 城北川柳会 卓球(梟の会) 城北川柳会 盆踊り大会</p>	
2 休館日	3 百歳体操 椅子ヨガ	4 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) eスポーツ (い)女性部	5 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	6 百歳体操 にこにこヨガ	7 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	8 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ (い)カトレア 卓球教室	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) 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クラブ	詩吟倶楽部 民踊サークル	卓球(梟の会)
9 休館日	10 百歳体操 (老)カラオケ(古市)	11 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) eスポーツ	12 百歳体操 トレーニング	13 百歳体操 なかよしヨガ	14 絵手紙(旭ポストカード会) (い)コスモス 音楽療法	15 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) 卓球教室	おりづるの会 介護予防講習会	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツクラブ	音楽療法	卓球(梟の会) (い)向日葵
16 休館日	17 休館日	18 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) eスポーツ	19 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	20 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	21 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	22 旭シニアサウンズ
		コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 ふくろうカフェ なんでも相談会	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) 旭ウエルネスダーツクラブ 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民踊サークル (老)連長会	卓球(梟の会)
23 休館日	24 百歳体操 (老)カラオケ(古市) ハワイアンフラ	25 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) eスポーツ	26 百歳体操 トレーニング	27 百歳体操 なかよしヨガ	28 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	29 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) アロマで虫よけスプレー	おりづるの会 (い)紫陽花	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) サテライト事業(太子橋)	新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)	音楽療法 サテライト事業(清水)	卓球(梟の会) ボウリング大会
30 休館日	31 百歳体操	<p>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！</p> 				
	(老)カラオケ(中宮)					