

# 旭区老人福祉 センターだより

# 10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》社会福祉法人リバルタ

※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の感染状況について

行楽シーズン等接触機会が増加する時期です。個人の判断による感染対策をお願いします。

### 【大阪府の定点医療機関あたりの新患者数】

第36週(9/4~9/10)の定点医療機関(※)あたりの新規患者数は14.62で、第33週以降増加に転じており、行楽シーズン等、今後の接触機会の増加等による感染状況への影響に注意が必要。

### 【感染拡大を防ぐために】

#### ★有効な感染予防対策★

手洗い ・ 効果的な換気 ・ マスク着用を含む咳エチケット



- ・重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時はマスクを着用しましょう。
- ・発熱等の体調不良時にそなえて、コロナ抗原検査キットや解熱剤などを日頃から準備しておきましょう。

(※) 定点把握対象5類感染症(インフルエンザ等)の発生状況を地域的に把握するため、人口及び医療機関の分布等を勘案して選定した医療機関。

大阪府ホームページより一部抜粋

## 健康維持のための ゆったり体操教室

～ゆったりとした体操で健康な毎日を～

- と き 10月30日・11月6日(ともに月曜日)  
10時30分～11時40分【2回連続講座】
- と ころ 旭区老人福祉センター3階 多目的室
- 講 師 笠作 弘子さん(大阪市生涯学習インストラクター)
- 対 象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)  
\*男性大歓迎!
- 定 員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 \*健康維持のためのゆったり体操
- 申込み 10月2日(月)午前9時45分～  
来館・電話にて



## 今月の作品



【城北川柳会】『自由吟』

騙されていよう幸せなんだから

枡尾 奏子

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

笑い顔カガミは先に笑わない

渡来 和行

今月(10月)の《旭老センのなんでも相談会》・  
《あさひふくろうカフェ》は、10月17日(火)に開催します。

# 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。

## グラウンドゴルフ 初心者講習会 第2弾！ eスポーツ体験・講習会

- と き 10月18日(水) 10時～12時
- と ころ 高殿コミュニティ広場(高殿6-16-21)
- 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 8名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料  
ただし、保険代として30円が必要
- 申込み 9月19日(火) 午前9時45分から  
**来館**にて



- と き 10月24日・31日(ともに火曜日)  
10時～12時【2回連続講座】
- と ころ 旭区老人福祉センター3階 会議室
- 対 象 大阪市内在住の65歳以上の方(利用証をお持ちの方)  
今回初めて参加する方を優先します。
- 定 員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 \*eスポーツ機器のセッティング、使用方法  
\*実際にゲームを体験していただきます
- 申込み 9月25日(月) 午前9時45分から  
**来館**・**電話**にて



## 第7回旭区老人福祉センターボウリング大会 スポーツウエルネス吹矢 体験講習会

- と き 10月28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(10/26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 10月2日(月) 午前9時45分から  
**来館**にて



- と き 11月14日(火) 13時30分～15時(予定)
- と ころ 旭区民センター 小ホール
- 講 師 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会
- 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 200円(マウスピース代)
- 内 容 \*スポーツウエルネス吹矢の体験
- 申込み 10月16日(月) 午前9時45分～  
**来館**にて



地域で行うサテライト事業  
健康長寿のためのフレイル予防講座

【高殿・高殿南・大宮地域にて開催!】

- 高殿 地域■ 10月12日(木) 13時30分～15時 【場所】高殿会館老人憩いの家(高殿6-16-5)
- 高殿南地域■ 10月18日(水) 13時30分～15時 【場所】高殿南 老人憩いの家(高殿3-21-1)
- 大宮 地域■ 10月19日(木) 13時30分～15時 【場所】大宮 集会所(大宮4-21-4)

【講師】大阪東部ヤクルト販売(株) 【内容】フレイルとは?健康長寿をのばすためにできる生活のひと工夫など

【対象】各地域在住の60歳以上の方 \*各地域の方が優先ですが、定員に達しない場合は、他の地域の方でも可。

【定員】各地域20名(申込み先着順) 【申込み】9月15日(金) 午前9時45分から**来館**・**電話**にて



# ～事業報告～

## 8/9 (水) ボランティア会議

ボランティア会議は、毎月第2水曜日に実施しています。

## 8/19 (土) あさひSO★GO!夏祭り

あさひSO★GO!夏祭りは、旭区老人福祉センター、こども子育てプラザ、サテライト旭、旭区社会福祉協議会の主催で開催しました。ゲームコーナーや、絵手紙・折り紙・ウクレレ・ダーツ・スリーアイズ等の体験教室の他、アニメ鑑賞会、スタンプラリーなど楽しいコーナーがたくさんあり、子どもから高齢者まで一日一緒に楽しく過ごすことができました。



## 8/23 (水)・30 (水) 和泉式部日記講座

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業



本講座は、大阪市生涯学習インストラクターバンクの古典文学講師の小坂啓子さんを講師にお招きし、王朝女流歌人の華麗な恋と歌の魅力について深く学びました。

## 8/28 (月) 夏の終わりのグリーンアレンジメント



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の池邊ひとみさんを講師にお招きし、夏の終わりのグリーンアレンジメントと題し、グリーンをたくさん使ったアレンジメントを体験しました。

## 8/29 (火) 大切な命を守ろう 普通救命講習会



本講座は、大阪市旭消防署救急隊の方を講師に招き、職員研修も兼ねて開催しました。前半はDVDを見て一時救命処置の重要性について学び、後半は実際にAEDを使って一人ずつ実技演習を行いました。

## 8/2 (水) 令和5年度納涼大会

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

旭区民センターにおいて、旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進会議・旭区老人クラブ連合会主催の『令和5年度納涼大会』を開催しました。



※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 10月予定表

2023年9月22日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日	2 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ (い)カトレア 卓球教室	3 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	4 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	5 百歳体操 にこにこヨガ 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(書友会)	6 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 まち歩き (老)趣味の作品展	7 旭シニアサウンズ (い)総務部 椅子ヨガハート 卓球(梟の会) (老)趣味の作品展	
	8 休館日	9 休館日 区民スリーアイズ大会	10 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 介護予防講習会	11 百歳体操 トレーニング 文化祭舞台打合せ 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	12 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(桜・ふじ) サテライト事業(高殿)	13 紙紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法 城北川柳会 卓球(梟の会)	
15 休館日	16 百歳体操 (い)女性部 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	17 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) (老) 女性部 コーラス (むつみ・すみれ会) なんでも相談会&カフェ	18 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン グランドゴルフ 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 サテライト事業(高殿南)	19 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) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(書友会) サテライト事業(大宮)	20 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)連長会	21 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) (い)向日葵 古代史(講座)	
	22 休館日 みかん 狩り	23 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) (い)紫陽花 卓球教室	24 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) eスポーツ おりづるの会	25 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	26 百歳体操 なかよしヨガ 古代史(バスツアー) 新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(桜・ふじ)	27 紙紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	28 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) ボウリング大会
29 休館日	30 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) 卓球教室 ゆったり体操教室	31 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) eスポーツ コーラス (むつみ・すみれ会) 詩吟倶楽部	<p style="text-align: center;"><b>あさひ老セン 落語会</b></p> <p style="text-align: center;">日本の伝統文化である落語を皆さんで楽しんでください。</p> <p>■と き 11月11日(土) 10時開演</p> <p>■と ころ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室</p> <p>■内 容 新森落語会による社会人落語講演会</p> <p>■定 員 25名(申込み先着順)</p> <p>■費 用 無料</p> <p>■申 込 み 10月10日(火)9時45分から 来館・電話にて</p>				

★10/6(土)~7(日)の老人クラブの趣味の作品展は、旭区民センターで開催します。 【旭区民センター】中宮 1-1-14



