

# 旭区老人福祉 センターだより

# 11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。

## 『寒暖差疲労』に気をつけましょう！

### ★寒暖差疲労とは…



寒暖差が激しいと、人間の体には思うよりも負担がかかります。

そのため心当たりが無いのに、「体が怠い」、「体が冷える」、「顔がほてる」、「肩こり」、「めまい」、「頭痛」、「食欲がなくなる」、「睡眠への影響」、「情緒が安定しない」などといった症状が起こります。

寒暖差による疲労状態が続くと風邪や不眠といった心身の不調も起こしやすくなります。

寒暖差が起こる原因は自律神経が疲れるためです。自律神経は人間の体の様々なことを調整しており、体温調節もそのひとつです。寒暖差が激しい環境にいますと、自律神経が働き体温を調整しようと反応します。そのため多くのエネルギーを使うだけでなく、自立神経も疲れてしまうので、体に疲労が溜まるのと同じ状態になります。このように体温調節しようと体が頑張った結果が体の不調に繋がっています。また、部屋の温度が25℃、外気温が20℃など、気温差が5℃以上あると寒暖差疲労が出やすいと言われています。

### ★寒暖差疲労の予防策

- 1日3食、バランスのとれた食事を摂取する(生姜・にんにく・根菜類などがおすすめ)

特に朝食は寝ている間に下がった体温を上げるだけでなく自律神経を整えることにもなるので抜かない。

- 良質な睡眠を心掛ける(昼間太陽にあたる・食事を1日3食とる・寝る1~2時間前に入浴して体を温めるなど)

良質な睡眠をとるとリラックスをもたらす副交感神経の働きがよくなり、心身の疲労回復効果が期待できます。



## 旭老センのなんでも相談会 & あさひふくろうカフェ

予告

- ◆とき 11月21日(火)午後2時~
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 2階 会議室 他  
\*詳細は、後日館内のチラシをご覧ください

予告

## クリスマス会

- ◆とき 12月25日(月)午後1時30分~
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室  
\*詳細は、後日館内のチラシをご覧ください

# インフルエンザ予防 手洗い・うがい・マスク！

## 今月の作品

【城北川柳会】『思案』

もう寝ようなるようにしか

なりません

川島千恵子

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

理系女子コロナを救いノーベル賞

小林 松香



# 講座・イベント案内

申し込みはご本人様に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## 講座・イベントの申し込み方法・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。★申込みの際は利用証を忘れずに!★

## 第46期 旭区いちょう学園

これからの人生が豊かに過ごせるよう、新しい仲間と一緒に考えませんか?

- 日時 **【第1回目】11月24日(金)** 13時30分～15時 **当センター**
- 場所 **【開会式】**
- 内容 **睡眠の質を高めるイキイキ生活**  
**千成ヤクルト販売(株)**  

- 講師 **【第2回目】12月1日(金)** 13時30分～15時 **当センター**  
**健康食品をうまく使って健康人生!薬剤師目線でしらべてみました**  
**古武 幸之助 nanacara 薬局 薬局長**  
  
YouTubeチャンネル「薬剤師の健康雑学」を運営
- 日時 **【第3回目】12月8日(金)** 13時 **当センター集合出発**  
**\*社会見学 裁判の傍聴と大阪弁護士会館見学(15時半頃解散予定)**
- 日時 **【第4回目】12月15日(金)** 13時30分～15時 **当センター**  
**弁護士から学ぶ!高齢者の消費者被害**  
**多田 ゆり 弁護士**  
  
**【開会式】**
- 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・代理申込み不可)
- 費用 30円(社会見学の保険代として)※交通費は自己負担
- 申込み 11月6日(月)午前9時45分より**来館**にて

## 旭区老人福祉センター文化祭

# 11月17日(金)

10時30分～16時

## 旭区民センター 2階 大ホール

■作品展 10時30分～16時

■舞台発表 12時30分～16時

喫茶コーナーあり


皆さまお誘いあわせのうえ、  
お気をつけてお越しください。

## 2倍楽しいクリスマス&お正月のアレンジメント

～クリスマス用から ⇒ お正月用に大変身!!～

## 10月・11月・12月お誕生日会

- とき 12月18日(月)14時～16時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講師 池邊 ひとみさん 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)
- 定員 20名(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 2,000円(材料費)※お釣りの無いように  
作品のイメージ写真は、材料調達の関係上、  
講師より届き次第、当センター受付等に掲示いたします。
- 内容 クリスマスと来年の干支を飾ったお正月飾りの作成
- 持ち物 はさみ・作品を持って帰る袋
- 申込み 11月14日(火)午前9時45分より  
**来館**にて ※申込後のキャンセルは返金不可

- とき 11月29日(水)13時30分～15時(予定)  
\*今年は11月に開催します!
  - 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、10月・11月・12月生まれの方
  - 定員 20名(申込み先着順・来館者優先)
  - 費用 無料
  - 内容 ①記念撮影(希望者のみ)  
②舞台発表見学
  - 申込み 11月6日(月)午前9時45分より  
**来館**・**電話**にて
- 

# ～事業報告～

## 9/8 (金) シルバー人材センター説明会



本事業は、大阪市シルバー人材センターの業務部統括課長の久下昌治さんを講師に招き、シルバー人材センターとは、どのような仕事があるのか、会員登録方法などを詳しく教えていただきました。

## 9/13 (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。

## 9/15 (金) 高齢者のための防災講座 ～火災調査官は語る！！～



本講座は、大阪市消防局 予防課の方を講師に招き、普段の生活の中に潜む高齢者に特化した火災危険について、色々な実験を交えながら学習しました。参加者からは「うっかりしていることが沢山あり、とても勉強になりました。」などの声をいただきました。

## 9/19 (火) なんでも相談会&あさひふくろうカフェ



## 9/27 (水) 健康教育講座&結核定期健康診断



本講座は、大阪市保健所 感染症対策課 結核グループにご協力をいただき実施しました。参加者からは「結核は早期発見すれば治る病気なんだということがわかりとても勉強になりました。」などの声をいただきました。

## 9/29 (金) 7月・8月・9月お誕生日会

7月・8月・9月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、ミュージック・ノンナさんの演奏「故郷」に始まり、「福を招き隊」の皆さんによるお祝い披露をいただき、たいへん盛り上がりました。



本相談会は、月に一度皆さまのお困りごと等の相談を受け付けております。同時にボランティアさんにご協力をいただき、あさひふくろうカフェを開催しています。

※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 11月予定表

2023年10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
			<b>1</b> 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) 詩吟倶楽部	<b>2</b> 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ラブ 書道(書友会)	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (い)総務部 椅子ヨガハート  城北川柳会 卓球(梟の会)
<b>5</b> 休館日	<b>6</b> 百歳体操  ゆったり体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ (い)カトレア 卓球教室	<b>7</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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ラブ 書道(桜)(ふじ)		<b>10</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法  音楽療法
<b>12</b> 休館日	<b>13</b> 百歳体操 (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	<b>14</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>15</b> 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 詩吟倶楽部	<b>16</b> 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) 旭ウエルネスダークラブ	<b>17</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 文化祭  文化祭 (老)連長会	<b>18</b> 旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート  卓球(梟の会) (い)向日葵
<b>19</b> 休館日	<b>20</b> 百歳体操  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	<b>21</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>22</b> 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)	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法  音楽療法 46期 いちよう学園	<b>25</b> 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会)
<b>26</b> 休館日	<b>27</b> 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	<b>28</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	<b>29</b> 百歳体操  あさひ詩吟同好会 お誕生日会		<b>30</b> 百歳体操 なかよしヨガ  旭ウエルネスダークラブ 書道(書友会)	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  スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます

