

# 旭区老人福祉 センターだより

# 12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。

## 年末年始の予定

月 日	行 事
12/25(月)	★クリスマス会 13:30~
12/27(水)	★年末クリーン作戦 囲碁・将棋の方、 その他お手伝いいただける方 10:30~
12/28(木)	年内最終点検日 (館内利用不可)
12/29(金)~ 1/3(水)	休 館 日
1/ 4(木)	2024 年・初日

今年も一年間

ありがとうございました



いよいよ二〇二三年も終わろうとしています。

昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス

感染症が大流行し、感染拡大防止の観点から、

老人福祉センターにおきましても活動時間や、

活動内容の制限など、利用者の皆さまには大変

ご不便をお掛けいたしました。

二〇二四年も利用者の皆さま方に安心して

当センターを利用していただけるよう、努めて

まいりますので、引き続きご理解、ご協力の程、

よろしくお願いいたします。

### ■ 予 告 ■

## 1 月 13 日 (土) 新春映画会

\*詳細は、後日館内のチラシをご覧ください。



お家に雑巾にしてもよいタオルがありましたら、いつでも結構ですので事務所までお持ちください。



### 旭老センのなんでも相談会

旭区老人福祉センターにおいて、月に1度、お困りごとなどの相談をお受けしています。

何かご不安に思うことがあれば相談してみませんか？

- ★「最近誰ともお話していないなあ…」
- ★「あんまり外にも出てないし、足腰が弱ってきたなあ…」
- ★「最近、物忘れがひどいなあ…」
- ★「こんな書類来たけど、どうしたらいいのかなあ…」など

次回は、12月19日(火) 13時30分~15時まで

相談が重なると、お待ちいただく場合がございます。

まずは、お気軽にお電話ください。

旭区老人福祉センター TEL:06-6955-1377



## 今月の作品

【城北川柳会】『うすうす』

何もかも分かっているがしらんふり

川島千恵子

【あさひ川柳友の会】『壁』

障壁はむしろ心の中にある

不動 澄江



### みなさんの(まんがいち)に備えて



年末年始・ゴールデンウィーク・休日・夜間の発病に備え

【休日急病診療所】、【休日夜間緊急歯科診療】の案内(別紙)を  
はさんでおりますので、ご確認のうえ、いざという時のために  
ご自宅のわかりやすい場所に貼っておいてください。

# 講座・イベント案内

申込みはご本人様に限ります。代理の方が申し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。★申込みの際は利用証を忘れずに!★



## 旭区老人福祉センタークリスマス会

- と き 12月25日(金) 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
- 対象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定員 35名(申込み先着順)
- 費用 100円(コーヒー代として)
- 内容 \*森小路保育所の5歳児さんによる発表  
\* (株)まほらまさんによる腹話術  
\* コーヒータイム  
\* 旭シニアサウンズさんによる演奏  
\* お楽しみ会
- 持ち物 上履き(上履きを入れる袋)
- 申込み 12月5日(火) 午前9時45分から  
来館にて参加費を添えてお申込みください



## サタデー講座 けん玉教室

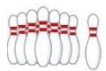
けん玉で運動不足を解消しよう!



- と き 12月16日(土) 10時30分～12時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講師 大阪CITYけん玉クラブ代表  
hidenori さん
- 対象 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 けん玉の基本動作から技まで
- 持ち物 けん玉をお持ちの方は持参ください  
※当日、けん玉の【貸出し】・【販売】あり
- 申込み 12月5日(火) 午前9時45分から  
来館・電話にて



## 新春 旭区老人福祉センターボウリング大会



- と き 1月6日(土)  
11時～12時30頃 終了予定  
※10時30分 現地ボウリング場 2階受付前集合
- ところ ラウンドワン 城東放出店(城東区今福南3-4-38)  
長堀鶴見緑地線 今福鶴見駅2番出口から 徒歩約8分
- 対象 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)
- 参加費 1,800円  
(2ゲーム料金1,380円・靴代390円・保険代30円)  
※1/4(木)以降のキャンセルはできません。
- 申込み 12月5日(火) 午前9時45分から  
来館・電話にて  
※今回から参加費は現地徴収になります!  
※当日はお釣りのないようお願いします。



## 認知症予防体操

～こころもカラダも元気に～

- と き 12月12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 社会医療法人 清翠会 牧病院  
訪問リハビリテーション理学療法士 浅井 和哉 氏
- 対象 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
- 持ち物 上履き(上履きを入れる袋)・動きやすい服装で
- 申込み 12月1日(金) 午前9時45分から  
来館・電話にて



※講習会受講希望者で、『送迎サービス』や『郵送・電話・メールでの受講案内』を行っております。一定の制限が有り、事前の申し込みが必要ですので、【旭区老人福祉センター】までお問い合わせください。

# ～事業報告～

## 10/6 (金) 大阪の下町を歩く～中崎町散策～



本事業は、大阪市内3か所目のウォーキング事業として中崎町を散策しました。引率ボランティアさんの協力のもと、大阪韓国文化院をはじめ、レトロな街並みを楽しみました。

## 10/9 (日) 各種団体対抗旭区民スリーアイズ大会



本事業は、旭区民スリーアイズ大会に旭区老人福祉センターとして7名が出場し、旭区内の各種団体との対抗戦を行いました。

## 10/10 (火) 介護予防講習会～今日からできる腰痛予防体操～



本講座は、牧病院リハビリテーションの理学療法士を講師に招き、腰痛予防についてのお話と、運動療法、ストレッチ体操などを教えていただきました。

## 10/11 (水) 文化祭舞台発表打合わせ

文化祭(舞台発表)に出られるサークルさんの打合わせ会を行いました。

## 10/11 (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。

## 10/12 (木) サテライト事業 (高 殿) 10/18 (水) サテライト事業 (高殿南) 10/19 (木) サテライト事業 (大 宮)

【高殿地域】



【大宮地域】



【高殿南地域】

本事業は、地域で行うサテライト事業として、大阪東部ヤクルト販売(株)さんを講師に招き、「健康長寿のためのフレイル予防講座」を実施しました。サテライト事業をきっかけに利用証を作っていただけの方もおられました。

## 10/17 (火) なんでも相談会&あさひふくろうカフェ

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。



## 10/21 (土)・26 (木) ～飛鳥の巨石文化、造形に隠された謎をアーティストが妄想爆裂で探って観る～



本相談会は、元京都造形芸術大学教授の関本徹生さんを講師に招き、1回目は座学で基本の飛鳥に触れ、2回目はバスで現地に行き、地形やいろいろな石の遺跡を歩きながら学びました。

★10/18 (水) グラウンドゴルフ初心者講習会、  
★10/24 (火) 第2弾!eスポーツ体験講習会、  
★10/28 (土) ボウリング大会は紙面の関係上、  
来月(新年)号にてご報告させていただきます。

※(い)…いちよう学園同窓会  
(老)…老人クラブ

# 12月予定表

2023年11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
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2 style="margin: 0;">インフルエンザ予防 手洗い・うがい・マスク！</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">   <small>手を洗おう</small> </div> <div style="text-align: center;">   <small>うがいをしよう</small> </div> <div style="text-align: center;">   <small>マスクをしよう</small> </div> </div> </div>					<p><b>1</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 d  詩吟倶楽部 民謡サークル (い)向日葵 第46期いちよう学園</p>	<p><b>2</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)</p>
<b>3</b> 休館日	<p><b>4</b> 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</p>	<p><b>5</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ会)</p>	<p><b>6</b> 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</p>	<p><b>7</b> 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</p>	<p><b>8</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法  音楽療法 第46期いちよう学園</p>	<p><b>9</b> 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会)</p>
	<p><b>10</b> 休館日</p>	<p><b>11</b> 百歳体操 (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 卓球大会</p>	<p><b>12</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  おりづるの会 介護予防講習会</p>	<p><b>13</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</p>	<p><b>14</b> 百歳体操 なかよしヨガ  新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)</p>	<p><b>15</b> 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 第46期いちよう学園</p>
<b>17</b> 休館日	<p><b>18</b> 百歳体操  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ クリスマス&amp;お正月の アレンジメント</p>	<p><b>19</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ会) なんでも相談会&amp;カフェ</p>	<p><b>20</b> 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</p>	<p><b>21</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) 旭ウエルネスダーツクラブ 書道(書友会)</p>	<p><b>22</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法  音楽療法</p>	<p><b>23</b> 旭シニアサウンズ  卓球(梟の会)</p>
	<p><b>24</b> 休館日</p>	<p><b>25</b> 百歳体操 クリスマス会 </p>	<p><b>26</b> 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)</p>	<p><b>27</b> 百歳体操  卓球(梟の会)  年末クリーン大作戦</p>	<p><b>28</b> 年内最終点検日 (館内利用不可)</p>	<p><b>29</b> 休館日</p>
<b>31</b> 休館日	<p>★ノロウイルスによる食中毒に要注意★ 食中毒は夏だけでなく、冬にも発生します。特に11月以降は、「ノロウイルス」による食中毒が増えるとして、厚生労働省がX(旧ツイッター)などで注意を呼び掛けています。</p> <p>★特殊詐欺被害防止キャンペーン★(旭警察署 HP より) 日時:11月27日(月)午後4時～ 場所:神徳温泉(大宮 3-6-19)配布物等なくなり次第終了!雨天の場合は中止の可能性あり</p>					