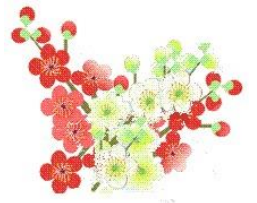


旭区老人福祉 センターだより

2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。

令和6年能登半島地震にてお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますと共に、被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興復旧がなされますことをお祈りいたします。

社会福祉法人リベルタ

大阪市立旭区老人福祉センター 職員一同



体を温めて免疫力をアップさせよう！ ～はかるべきは、体重より体温！～



皆さんは自分の平熱をきちんと知っていますか？検温するのは、体調が悪い時だけになっていませんか？健康のためには、理想的な体温であることが大切です。高過ぎるのもよくありませんが、低過ぎるのもよくありません。近年、全体的に平熱が低くなっているとされ、体の不調を訴える人が多いと言われています。毎日体重を計るように、体温も毎日測って、理想の体温を目指しましょう。



体温が1度上がれば免疫力が5～6倍にもアップすると言われています。

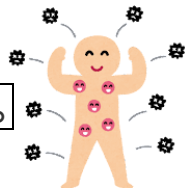
人間の身体は本来、体温36度5分以上で正常に働くようにできています。

体温が1度下がると、免疫を司る白血球の働きが30%以上もダウン。

同じく免疫に関わる腸の働きも低下します。

低体温は、生活習慣病やアレルギー、うつ、ガンなど、さまざまな病気を引き起こします。

体温を1度上げると、免疫力は一時的に5～6倍アップ。身体を温め、平熱を上げることが健康維持につながります。体を温める食べ物（生姜など）や、入浴（体温+4度が目安）、半身浴（ともに入浴剤・柚子等も効果的）などで体を温めるようにしましょう。



旭老センのなんでも相談会はご存じですか？

旭区老人福祉センターでは、旭区社会福祉協議会（見守り相談室）、あさひさんさんオレンジチーム、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、くらし相談窓口にご協力をいただき、月に一度大阪市内在住で60歳以上の皆さまのお困りごと等の相談をお受けしています。

***健康やお体に関すること *認知症について**

***お住まいに関すること *日頃困っていること**

など、お気軽にご相談ください。



相談が重なった場合は、お待ちいただく場合がありますので、先ずはお電話にてご予約ください。

次回の相談日は、2月20日（火）の13時30分から行います。

旭区老人福祉センター ☎06-6955-1377

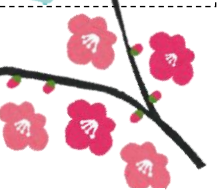
【あさひ川柳友の会】『自由吟』

雨よ雪能登半島を避けてくれ
不動 澄江

【城北川柳会】『酒』

元旦の笑顔ムンクにした地震
大内 朝子

今月の作品



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。

★申込みの際は利用証を忘れずに!★

介護予防講習会

高齢者の心不全

～動悸や息切れ、年のせいではないかも～

【旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業】

- ◆とき 2月13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
- ◆内容 *心不全のお話と日常生活でのチェックポイント
*自己管理方法など
- ◇講師 社会医療法人 清翠会 牧病院 リハビリテーション科
理学療法士 島崎 さおり 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
- ◇持ち物 上靴と靴を入れる袋・筆記用具
- ◆申込み 1月15日(月)
午前9時45分から来館・電話にて



ちょっとした工夫で 快適節電!

～電化製品をうまく使って快適に節電しよう～

- ◆とき 2月26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
- ◆内容 *サーキュレーターを使った節電方法
*家電製品のお得な買い方など
- ◇講師 中村 雅人 さん
(家電YouTuber「まさとパパの家電チャンネル」を運営)
- ◆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 筆記用具
(感染予防のため必ずお持ちください)
- ◆申込み 2月5日(月)
午前9時45分から来館・電話にて



編み物教室

ペットボトルケースを作ろう!

- ◆とき 2月28日(水) 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 当センターボランティア
木下 京子 さん
- ◇対象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
編み物経験者
- ◆定員 15名(申込み先着順/来館者優先)
- ◇費用 200円(毛糸代)
- ◆内容 毛糸でペットボトルケースを作ります。
- ◇持ち物 かぎ針3号をご持参ください。
- ◆申込み 2月5日(月)
午前9時45分から来館にて



あさひふくろうカフェ



- ◆とき 2月20日(火) 14時～16時
- ◇ところ 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・お話ししたい方
市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇費用 1人100円(飲み物・お菓子付き)

1月・2月・3月 お誕生日会

- ◆とき 3月29日(金) 13時30分～15時 **予告**
 - ◇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 20名(申込み先着順/来館者優先)
- ※詳細は、後日館内のチラシでご確認ください。

※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～

11/24・12/1・12/8・12/15 (ともに金曜日)
第46期 旭区いちょう学園



今年度で第46期となる旭区いちょう学園を開催しました。4回連続講座の内、3回目は大阪弁護士会館の見学と裁判の傍聴を行いました。終了後は同窓会の結成には至りませんでした。今後5名の方が44期組と合同で活動していくこととなりました。

11/29 (水)
10月・11月・12月お誕生日会



10月・11月・12月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後「福を招き隊」「三味線スターズ」の皆さんによるお祝い披露をしていただき、たいへん盛り上がりました。

12/13 (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。

12/11 (月)
旭区老人福祉センター杯「交流卓球大会」



本大会は、昨年に引き続き2回目の開催となり、ダブルスのペアを抽選により決定し、トーナメント方式で試合を行いました。どの対戦も接戦となり、参加者同士の交流を図ることができました。

12/12 (火) 介護予防講習会

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業



本講習会は、牧病院訪問リハビリテーション理学療法士を招き、認知症予防体操 ～こころもカラダも元気に～ と題し、前半は認知症、認知症予防についての講義、後半は認知症予防体操を行いました。

12/18 (月) クリスマス&お正月のアレンジメント



本講座は、クリスマスの飾りから⇒お正月用に変身することが出来るアレンジメントで、2倍楽しんでいただきました。皆さん毎年とても楽しみにしておられ、年末の恒例講座になっています。

12/19 (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など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。今回は明治乳業の販売店さんにもご協力をいただき骨密度の測定会も実施しました。

※(い)…いちょう学園同窓会
(老)…老人クラブ

2月予定表

2024年1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 |
|------------------|---|--|--|---|--|--|
| | <p>①QR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</p> <p>スマホ・タブレットで イベント・講座案内が見れます</p>  | | | 1 百歳体操 にこにこヨガ | 2 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 | 3 旭シニアサウンス音楽クラブ 城北川柳会 (い)総務部 椅子ヨガハート |
| | | | | 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 | 城北川柳会 卓球(梟の会) |
| 4 休館日 | 5 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 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) (老)女性部 | 7 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン | 8 百歳体操 なかよしヨガ | 9 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 | 10 旭シニアサウンス音楽クラブ |
| | (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 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(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツクラブ | 音楽療法 | 卓球(梟の会) |
| 11 休館日 | 12 休館日 | 13 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 介護予防講習会 | 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 | 16 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 絵手紙(旭ポストカード会) 詩吟倶楽部 民踊サークル (老)連長会 | 17 旭シニアサウンス音楽クラブ 椅子ヨガハート 卓球(梟の会) (い)向日葵 |
| | | (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室 | 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 | 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(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツクラブ (老)健康応援部 東ブロック卓球大会 | 卓球(梟の会) |
| 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 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) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツクラブ (老)健康応援部 東ブロック卓球大会 | 23 休館日 | 24 旭シニアサウンス音楽クラブ 卓球(梟の会) |
| | (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室 | 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 | 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(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツクラブ (老)健康応援部 東ブロック卓球大会 | | 卓球(梟の会) |
| 25 休館日 | 26 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) ちよつとした工夫で快適節電! 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 手話サークルファンファン 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) 編み物教室 | 29 百歳体操 旭ウエルネスダーツクラブ | | |
| | (老)カラオケ(中宮) ちよつとした工夫で快適節電! 卓球教室 | おりづるの会 | 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) 編み物教室 | 旭ウエルネスダーツクラブ | | |