

旭区老人福祉 センターだより

3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。

3/1～7は、春の火災予防運動期間です。

春は1年のうちでもっとも火災が増える時期と言われています。

春は乾燥が続くうえに、1年の中でも特に風が強い季節でもあり、着火しやすくなる乾燥と、燃え広がりの原因になる強風という条件が揃うため、特に春(3月・4月・5月)は火災が多くなります。

春に火災が増える理由や原因の他、火災予防のチェックポイントを確認しておくことで、万一の時に備えて、対処できるように常日頃から意識しておきましょう。

★住まいの火災予防チェックポイント★

- ①コンセント プラグとの接触部分にゆみがないか、ホコリがたまっていないか点検・清掃を心がけましょう。
- ②コンロ 揚げ物などで油を使うときは、温度に十分注意し、目を離さないことが大切です。
- ③たばこ たばこの火の不始末による火災が多くなっています。火が消えているか確認し、その場を離れましょう。
- ④ストーブ ストーブの近くに物を置いたり、ストーブの上で洗濯物を乾かししたりすることは絶対にやめましょう。
- ⑤火災警報機 住宅用火災警報器の寿命の目安は10年です。いざという時のために定期的に点検を行きましょう。

旭老センのなんでも相談会

- ◆とき 3月19日(火)13時30分～15時まで
- ◇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
- ◇定員 3名 ※相談が重なった場合は、お待ちいただく場合あり。
- ◆申込み 電話にてお申し込みができます。ご相談もお気軽に。
健康やお体に関すること・認知症について・日頃困っていることなど



今月の作品

【あさひ川柳友の会】「雑詠」
指差して点検済ませ家を出る
笹本 文子

【城北川柳会】「幸」
衣食住足りて幸せかみしめる
磯島福貴子

あさひふくろうカフェ

- ◆とき 3月19日(火)14時～16時まで
- ◇ところ 旭区老人福祉センター 2階小会議室
- ◆対象 最近、もの忘れなど気になる方(ご家族含む)
お友達をつくりたい方・お話しがしたい方
大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇費用 100円(飲み物/お菓子)
- ◆内容 飲み物の提供・交流・遊びなど



4月1日以降、事務所にて利用証の令和6年度の更新を行ってください。

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！★

今日から鍛える！！脳腸トレーニング

～脳の健康にも役立つ!?腸と脳の関係とそのトレーニング法とは～

- ◆と き 3月27日(水)
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 千成ヤクルト販売株式会社
- ◆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 脳と腸の繋がり(関係)、
脳と腸を鍛える4つの習慣など
- ◆申込み 3月5日(火)午前9時45分から
来館・電話にて

1月・2月・3月 お誕生日会

- ◆と き 3月29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 20名(申込み先着順/来館者優先)
- ◆費 用 無 料
- ◆内 容 ①記念撮影
②舞台発表見学
- ◆申込み 3月5日(火)午前9時45分から
来館・電話にて

貸切 大阪城でお花見 ～御座船遊覧お堀めぐり～

- ◆と き 4月2日(火)【小雨決行】
9:30当センター集合出発(時間厳守)
- ◆と ころ 大阪城公園(大阪市中央区)
- ◆対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆定 員 32名(申込み先着順・来館者優先)
- ◆費 用 1,600円(乗船代・保険代等)
往復の交通費は自己負担
- ◆持ち物 簡単な昼食・飲み物・敷物など
動きやすい服装、履き慣れた靴でご参加ください。
- ◆申込み 3月11日(月)午前9時45分から
参加費を添えて来館にて
※3/25(月)以降のキャンセルは返金不可

カラダは食べたものからできている

- ◆と き 4月22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 (株)明治 関西支社 食育担当
- ◆対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆定 員 25名(申込み先着順・来館者優先)
- ◆費 用 無 料
- ◆内 容 「元気な人生
100年のヒント」
- ◆申込み 4月5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。

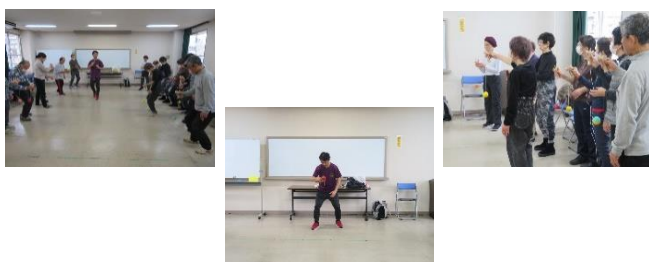
～事業報告～

12/14 (木) 御堂筋イルミネーション



本イベントは、東梅田から御堂筋沿いを淀屋橋方向に向かって歩きました。また、当日は大阪市中央公会堂のプロジェクトマップの初日でもあり、参加された方はとても喜んでおられました。

12/16 (土) けん玉教室



本教室は、大阪 CITY けん玉クラブ代表であり、日本けん玉協会認定指導員講師・普及員講師である hidenori さんを講師に招き実施しました。級の技(大皿)から順にしっかり練習を行いました。

12/25 (月) 旭区老人福祉センタークリスマス会



森小路保育所の子ども達の発表からスタートし、(株)まほらまさんによる腹話術、コーヒータイムをはさみ、旭シニア音楽クラブさんによる演奏、最後はお楽しみ抽選会で大変盛り上がりました。

12/27 (水) 年末クリーン大作戦!

年末クリーン大作戦は、ボランティアさんを中心に、卓球桌の会、囲碁・将棋同好会、いちよう学園、区老連女性部の皆様にご協力いただき、館内全室、廊下、窓ガラス等をお掃除していただきました。ご協力いただきました皆さんありがとうございました。



1/6 (土) 旭区老人福祉センター杯 第8回 新春ボウリング大会

本イベントは、旭区広報「広報あさひ」にも掲載し、3名の新規参加者がありました。次年度以降も定期開催する予定です。



1/10 (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。

1/13 (土) 新春映画会

本映画会は、旭区視聴覚教育協議会の皆さんの協力を得て、サタデー事業として実施しました。今回は参加者を25名に限定し、1988年冬季オリンピックに挑戦した男たちの実話を元に描いたコメディドラマ「クール・ランニング」を上映しました。

3月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
		<p style="text-align: center;">入浴時のヒートショックに注意!</p> <p style="text-align: center;">急激な温度変化は血圧が大きく変動し、体に負担がかかります。</p> <p style="text-align: center;">寒い冬は、脱衣所や浴室を事前にあたためましょう。</p> <p>厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年に2,870人に対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうち約9割を65歳以上の高齢者が占めています。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。</p>				<p>1</p> <p>カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>2</p> <p>旭シニアサウンズ 城北川柳会 (い)総務部 椅子ヨガハート</p>
3 休館日	<p>4 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室</p>	<p>5 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部</p>	<p>6 百歳体操</p> <p>トレーニング 手話サークルファンファン</p>	<p>7 百歳体操</p> <p>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>8</p> <p>絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法</p>	<p>9</p> <p>旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>	
	<p>10 休館日</p>	<p>11 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(古市) 卓球教室</p>	<p>12 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(大宮) おりづるの会</p>	<p>13 百歳体操</p> <p>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>14 百歳体操</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート 卓球(梟の会) (い)向日葵</p>
17 休館日	<p>18 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室</p>	<p>19 百歳体操</p> <p>(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</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 百歳体操</p> <p>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の会</p>	<p>22</p> <p>絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法</p>	<p>23</p> <p>旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>	
	<p>24 休館日</p>	<p>25 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(古市) 卓球教室</p>	<p>26 百歳体操</p> <p>(老)カラオケ(大宮) おりづるの会</p>	<p>27 百歳体操</p> <p>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) 今日から鍛える! 脳腸トレーニング</p>	<p>28 百歳体操</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>お誕生日会</p>	<p>30</p> <p>旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)</p>
31 休館日	<p style="text-align: center;">スマートフォン・タブレットでイベント・講座案内が見れます</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>① QRコードを読み取り、アドレスをタップする</p> <p>② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする</p> </div>						