

旭区老人福祉センターだより 5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。

5月に気をつけること 令和6年度の利用証の更新はお済みですか？

5月は、気候と環境の変化によって体調不良になりやすい季節になります。

次のことに気を付けましょう。

★ポイント★

- ◆規則正しい生活を心がけましょう
- ◆バランスの良い食事
- ◆ぬるめのお湯にゆっくり入浴して自律神経を整える
- ◆朝日を浴びる
- ◆軽い運動



4月1日より新年度(令和6年度)がスタートしました。それにともない、現在利用証の更新を行っています。皆さんの利用証につきましては、更新の手続きが必要になります。

令和6年度の利用証の更新がお済みでない方は、来館時に事務所までお越しください。その際、連絡先(特に携帯番号)等が変更になっている場合は、お声かけください。また、引っ越しなどにより住所が変更になっている場合は、身分証明証をご持参ください。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



あさひふくろうカフェ



- ◆とき 5月21日(火) 14時~16時
(最終オーダー午後3時30分)
- ◇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、おしゃべりしたい方
市内在住で60歳以上の方ならどなたでも
- ◇費用 1人100円(飲み物・お菓子)

旭老センなんでも相談会開催します!

~ご相談がありましたら、随時受付します~

- ◇ところ 旭区老人福祉センター【相談日調整します。】
- ※お困りごとがありましたら、ご相談ください。
- ◆協力 *旭区社会福祉協議会(見守り相談室)
*旭区西部地域包括支援センター
*旭区東部地域支援センター
*あさひさんさんオレンジチーム
*旭区くらし相談窓口

無料

※詳細は、後日館内のチラシをご覧ください。



今月の作品

【城北川柳会】『再会』

ここ一番弱い自分にまた出会う

藤井 宏造

【あさひ川柳友の会】『知る』

この年になっても知らぬことばかり

古藤 玲子



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…(★申込みの際は、利用証を忘れずに!)

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。

老センの「社交ダンス」

～一緒に楽しみましょう～

- と き 5月27日(月)13時30分～15時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 講師 インストラクター
- 対象 社交ダンスの経験がある方
大阪市内在住の60歳以上の方
(利用証をお持ちの方)
- 定員 10名程度(申込み先着順)
- 費用 無料
- 持ち物 ダンス用靴・ヒールカバーなど
- 申込み 5月1日(水)午前9時45分から
来館・電話にて

源氏物語

～平安時代の王朝絵巻を学ぶ～

- と き 5月22日・29日(水)
13時30分～15時00分 全2回
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 小坂 啓子さん
大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師
- 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)
- 内容 古典文学『源氏物語』
- 申込み 5月7日(火)午前9時45分から
来館・電話にて

書道教室

～大きな文字を書いてみよう～

- と き 6月6日(木)13時30分～15時00分
- ところ 旭区老人福祉センター 2階 講習室
- 講師 高見 慧歌さん
当センター 書道サークル講師
- 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 10名(申込み先着順)
- 費用 100円(材料費)
- 内容 半切の1/2 or 1/3(約35cm×68.5cm)の大きさ
の半紙に書く。
- 申込み 5月7日(火)午前9時45分から
来館にて

源氏物語ミュージアムと宇治平等院を巡る

～平安絵巻の華やかな世界を満喫しよう!～

- と き 6月7日(金)
8時40分 当センター1階に集合・出発
- ところ 京都宇治市
京阪『宇治駅』⇒源氏物語ミュージアム
⇒宇治上神社⇒宇治神社⇒橘橋(昼食)⇒平等院
- 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 23名(申込み先着順)
- 費用 3,000円(入館料2ヶ所/昼食代/保険代)
※当日、宇治までの交通費は実費
- 申込み 5月10日(金)午前9時45分から
来館にて

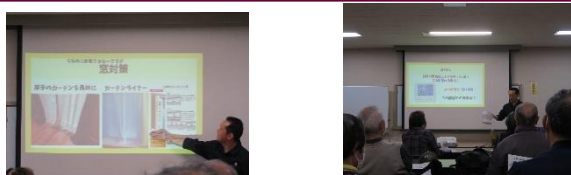
～事業報告～

2/22 (木) 東ブロック老人福祉センター交流卓球大会



本大会は、4年ぶりの大会となり、東成区スポーツセンターで実施され、会場の関係で個人戦のみとなりましたが、『卓球桌の会』より20名の方が出場され、健闘されました。

2/26 (月) ちょっとした工夫で快適節電!



本講座は、家電YouTubeで「まさとパパの家電チャンネル」を運営している中村雅人さんを講師に招き実施しました。サーキュレーターを使った節電方法や家電のお得な買い方について詳しく教えていただきました。

2/28 (水) 編み物教室～ペットボトルケースを作ろう～

本教室は、利用者さんから、「編み物の講座をしてほしい」というご意見から、当センターボランティアの木下京子さんを講師に招き実施しました。毛糸を使ってペットボトルケースを作りました。



3/13 (水) ボランティア会議

本ボランティア会議では、事業報告と今後のお手伝いいただく予定を確認し、ボランティアさんの率直な意見などをいただきました。

3/19 (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。

3/27 (水) 今日から鍛える!!脳腸トレーニング



本講座は、千成ヤクルト販売(株)地域健康アドバイザーの方を講師に招き実施しました。脳と腸の繋がり、腸内細菌が与える脳への影響、脳と腸を鍛える4つの習慣について、ゲームやクイズなどを取り入れて楽しく教えていただきました。

3/29 (金) 1月・2月・3月お誕生日会



1月・2月・3月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、三味線シスターズさんより、三味線の演奏(10曲)に始まり、「福を招き隊」の皆さんによるお祝い披露(6項目)、当センターの「絵手紙 旭ポストカード会」「おりがみ おりづるの会」より手づくりのプレゼントをいただき、たいへん盛り上がりました。

4/2 (火) 大阪城でお花見～御座船遊覧お堀めぐり～



本イベントは、大阪城内堀を「豊臣期大阪図屏風」に描かれた金色に輝く『御座船』に乗り、普段見ることができない堀からの石垣や桜の眺めを楽しみました。下船後、4つのグループに分かれ「大阪観光ボランティア協会」の方の案内で大阪城を満喫することができました。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

5月予定表

2024年4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
			1 百歳体操 トレーニング	2 百歳体操 にこにこヨガ	3 休館日	4 休館日
			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(書友会) 旭ウエルネスダーツクラブ		
5 休館日	6 休館日	7 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	8 百歳体操 トレーニング 手話サークル	9 百歳体操 なかよしヨガ	10 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	11 旭シニアサウンズ (い)総務部 椅子ヨガハート
		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) ボランティア会議	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) カラオケ(カナリア) おもしろい古代史①
12 休館日	13 百歳体操 (老)カラオケ(古市)	14 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	15 百歳体操 トレーニング	16 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	17 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	18 旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート
	ハワイアンフラ 卓球教室	おりづるの会	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 (老)総会	新舞踊(はるの会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツクラブ	詩吟倶楽部 民踊サークル	卓球(梟の会)
19 休館日	20 百歳体操 ハワイアンフラ 卓球教室	21 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	22 百歳体操 トレーニング 手話サークル	23 百歳体操 なかよしヨガ	24 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	25 旭シニアサウンズ
		コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 あさひふくろうカフェ	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) 源氏物語①	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) カラオケ(カナリア)
26 休館日	27 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 卓球教室 社交ダンス	28 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	29 百歳体操 卓球(梟の会) 源氏物語②	30 百歳体操 旭ウエルネスダーツクラブ	31 カラオケ(カナリア) 詩吟倶楽部 民踊サークル	