

旭区老人福祉 センターだより

6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。

梅雨の体調不良はなぜ起こるの？

梅雨になると、頭痛や倦怠感などの体調不良を感じる方が多くなります。この原因は、梅雨時は低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、天気が崩れやすいことに関係があると言われています。

また、雨が降って肌寒さを感じる日もあれば、梅雨の晴れ間に夏のような暑い日もあり、寒暖差が大きくなることも原因の一つでしょう。さらにそれらが積み重なることによって、体にはもちろん、心にもストレスをもたらし、自律神経のバランスが崩れてしまうことも考えられます。



<食事・食生活の対策>

梅雨時は、体に水分がたまることが原因のひとつで、体内の水分を排出しやすくする食べ物は、納豆やホウレン草、バナナ、きのこ、緑茶などにカリウムが多く含まれています。

また、生姜やニンニク、キムチなどは胃腸の働きを促進し、内臓の働きも助けてくれます。冷たい飲み物を摂取しすぎると、内臓が冷えて体調不良につながることもあるので、注意しましょう。

<生活習慣の対策>

梅雨の気候の変化で自律神経が乱れやすくなるので、運動がおすすめです。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行うことで、血液循環もよくなります。また、良質の睡眠をとるためにも、入浴を寝る1時間くらい前に入り、シャワーだけでなく38℃～40℃のぬるめのお湯にゆったりつかりましょう。その他、早寝早起きや1日3回食事をとるなどの規則正しい生活を送りましょう。

今月の作品

【あさひ川柳友の会】『三』
三世代育見に介護助け合

小林

松香

【城北川柳会】『番』
たっぶりの番茶が嬉し遍路道

富永

恭子

城北菖蒲園



開園中 5/17(金)～6/12(水) 9:30～17:00

「花菖蒲」約250品種、約13,000株を栽培されており、6月初旬が見ごろだそうです。

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

※詳細は、後日館内のチラシをご覧ください。

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。

あさひふくろうカフェ

- と き 6月18日(火) 14時～16時
※最終オーダーは午後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)
- 申込み 不要
飲み物を飲みながら、楽しくおしゃべりをしたり、ほっとできるカフェです。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

ツボを使ったストレッチ ～手軽にできる身体のセルフケア～

- と き 6月26日(水) 10時～12時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 山田 健史 さん
訪問鍼灸マッサージ六環～MUGEN～
- 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名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 申込み 6月5日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて

音読講座 アンコール企画

声を出して元気UP～サトウハチローの詩「おかあさん」を読もう～Part2

- と き 6月28日(金) 13時30分～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 フリーアナウンサー 叶 桂子 さん
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
*前回4月26日(金)に受講できなかった方
- 定員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 読む楽しさや、音読が老化防止になることを学びます。
- 申込み 6月5日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて

4月・5月・6月 お誕生日会

- と き 6月29日(土) 13時30分～15時(予定)
- 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、4月・5月・6月生まれの方
- 定員 20名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 *記念撮影(希望者のみ) *舞台発表見学
- 申込み 6月6日(木) 午前9時45分から
来館・電話にて

eスポーツ ～テニス&ボウリング～

- と き 7月5日(金) 13時30分～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定員 16名(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 eスポーツでテニスとボウリングを体験します
- 申込み 6月6日(木) 午前9時45分から
来館・電話にて

介護予防講習会 膝痛予防体操

- と き 7月9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 社会福祉法人 ONEFLAG 牧病院訪問リハビリテーション
作業療法士 田中 知恵子さん
- 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名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 膝痛予防体操についてのお話と体操
- 申込み 6月12日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて

～事業報告～

4/10 (水) ボランティア会議



本ボランティア会議では、4月から新しく配属になった、前職員の紹介とボランティアの自己紹介を行い、3月の事業報告と、今後の予定と役割分担をお願いしました。
会議終了後、かかし作りを行いました。

4/12(金)サークル連絡会



本サークル連絡会は、毎年4月にサークルの代表者が新しく交代するサークルもあるため、実施しています。今回は、各自主サークルの自己紹介、「老人センターの利用について・お知らせ」などの説明を行い、今後の年間行事への参加やご協力をお願いしました。

4/16(火)あさひふくろうカフェ



本カフェは、月に一度、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。飲み物を飲み、お菓子を食べながら、楽しくおしゃべりをしました。

4/22(月)カラダは食べた物からできている



本講座は、(株)明治 関西支社 食育担当の方を講師に招き、人生100年時代を元気に過ごすためには、丈夫な骨と筋肉が必要で、バランスの良い食事を口から食べて、そして運動することが大切だと教えていただきました。

4/26(金)音読講座 声を出して元気UP～サトウハチローの詩『おかあさん』を読もう～



本講座は、フリーアナウンサーの叶 桂子さんを講師に招き、文字を声に出して読むことで、喉の筋肉を鍛え、舌を活発に動かす練習を教えていただき、継続的に行うと嚥下予防・認知症予防にも繋がることを学びました。

4/27(土)ボウリング大会



本イベントは、今回で第9回目となり、複数回参加いただいている方でゲーム中も話が弾んでおられました。次回は7月、10月、1月に実施予定です。

5/8 (水) ボランティア会議



本ボランティア会議では、4月の事業報告と、今後の予定と役割分担をお願いしました。
今回も会議終了後、かかし作りを行いました。

5/11(土)おもろい古代史シリーズやりますよ！ ～古事記を中心に日本神話とは何か？を探って観る～1回目



本講座は、アーティスト・元京都芸術造形大学教授の関本徹生氏を講師に招き、【宇宙・地球を作った神々、そして日本を作った神タイザナギ・イザナミのお話】を色々な見方から、おもしろく教えていただきました。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

6月予定表

2024年5月23日現在の予定を掲載

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	～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					1 旭シニアサウンズ (い)総務部 城北川柳会 椅子ヨガ 卓球(梟の会) 城北川柳会 カラオケ(カナリア)
2 休館日	3 百歳体操 ハワイアンフラ (い)カトレア 卓球教室	4 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	5 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	6 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クラブ 書道教室	7 百歳体操 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 源氏物語ミュージアムと 宇治平等院を巡る	8 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)
	9 休館日	10 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 卓球教室	11 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 (い)女性部[健美操]	12 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	13 百歳体操 なかよしヨガ 新舞踊(はるの会) 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーククラブ	14 百歳体操 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法
16 休館日	17 百歳体操 ハワイアンフラ 卓球教室	18 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 ふくろうカフェ	19 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	20 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) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(書友会)	21 百歳体操 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	22 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)
	23 休館日	24 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 卓球教室	25 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会	26 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ツボを使ったストレッチ	27 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クラブ 書道(桜)(ふじ)	28 百歳体操 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法 音読講座 Part2]
30 休館日	旭区老人福祉センター盆踊り大会 とき：7月12日(金)13時～15時30分 ところ：旭区民センター 大ホール 対象：どなたでも 定員：100名程度 申込み：不要 ※皆さまふるってご参加ください。「みんなで楽しく踊りましょう♪」					