

旭区老人福祉センターだより 10月号



旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377



asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp

《指定管理者》社会福祉法人リバルタ

※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。

スポーツの日（10月の第2月曜日）

【スポーツの日とは】

1964年10月10日、日本で初めてとなる東京五輪「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して、1966年（昭和41年）に祝日法改正により「体育の日」に制定された祝日です。

2017年（平成29年）ごろから、スポーツ議員連盟が「体育の日からスポーツの日に変更しよう」と活動を始め、もともと10月10日だった「体育の日」は、2020年（令和2年）に10月の第2月曜日が「スポーツの日」となりました。趣旨も「スポーツを親しみ健康な心身をつちかう」から「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」とされました。

政府広報ホームページより一部抜粋

今月の作品

【城北川柳会】『百』

百年の森へ育っていく植樹

山野 寿之

【あさひ川柳友の会】『眠る』

母眠るお墓に咲いた彼岸花

中西 かずお

★プラネタリウムへ行こう★

～満点の星空と幻想的な空間を体験～

謎の大王・継体天皇の陵墓と云われる 今城塚古墳と古代歴史館を巡る

～そもそも古墳とはなんぞや…も、ちょっと考える～

- と き 11月6日（水）
午後12時30分集合・出発
（旭区老人福祉センターに集合）
- ところ 大阪市立科学館（大阪市北区中之島4-2-1）
- 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 30名（申込み先着順）
- 費用 (65歳以上)30円（保険代）
(65歳未満の方)1,030円（入館料・保険代） ※全員当日交通費は実費
- 持ち物 飲み物（水分補給）
- 申込み 10月15日（火）午前9時45分～来館にて受付

※受付開始時に定員を超える場合は抽選により参加者を決定します。◆詳細はチラシをご覧ください。

- と き 10月19日（土）午前8時45分集合・出発
（旭区老人福祉センターに集合）
- ところ 大阪府高槻市 今城塚古墳と古代歴史館
- 講師 関本 徹生氏（アーティスト・元京都造形芸術大学教授）
- 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）
- 費用 30円（保険代）※当日交通費・昼食代は実費
- 持ち物 飲み物（水分補給）・履きなれた靴
- 申込み 9月25日（水）午前9時45分～来館にて受付
※受付開始時に定員を超える場合は抽選により参加者を決定します。
※今城塚古墳を歩きますので、道は舗装されていなくて、少しアップダウンがあります。◆行程はチラシをご覧ください。

今月(10月)の《あさひふくろうカフェ》は10月15日(火)・
《旭老センのなんでも相談会》は10月17日(木)に開催します。

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、申込み開始時に定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。

バックワーク教室～布でクリスマスツリーを作ろう！～

- と き 10月23日(水) 13時～16時
- 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 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

- 定 員 15名(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 700円(材料費)

※10月15日以降のキャンセルは返金不可

- 持ち物 まち針(8本)／布切はさみ／さし／
ボールペンをご持参ください

- 申込み 10月5日(土) 午前9時45分から
来館にて



第11回旭区老人福祉センター杯 ボウリング大会

- と き 10月26日(土) 13時30分～15時頃
- と ころ ラウンドワン城東放出店(城東区今福南 3-4-38)
大阪メトロ今福鶴見駅2番出口より徒歩8分
13時に2階受付前に集合!



- 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・来館者優先)
- 費 用 1,800円

(2ゲーム料金1,380円・靴代390円・保険代30円)

※参加費は現地にてお支払いいただきます。

- 申込み 10月7日(月) 午前9時45分から
来館・電話にて

～大切な命を守ろう～普通救命講習会

- と き 10月31日(木) 13時30分～16時30分
- と ころ 旭区老人福祉センター3階 多目的室

- 講 師 大阪市 旭消防署 救急隊員
- 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 15名(申込み先着順・来館者優先)

- 費 用 無料

- 内 容 普通救命についての学習・AEDを含めた
心肺蘇生法などの実技演習

- 申込み 10月7日(月) 午前9時45分から
来館・電話にて



初心者の健康麻雀教室

～お金もかからずに楽しみながら認知症予防を行う！～

- と き 11月1日・15日・12月6日(金)
13時～15時【3回連続講座】

- と ころ 旭区老人福祉センター3階 会議室

- 講 師 鶴羽 勝三さん・西田 浩幸さん

(旭区社会福祉協議会 長生き麻雀クラブ)

- 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) ■費 用 無料

- 内 容 *麻雀の基本的なルールや仕組み

*実際にゲームを体験していただきます。



- 申込み 10月10日(木) 午前9時45分から
来館・電話にて

地域で行うサテライト事業 お金の活かし方講座 【生江・古市・城北地域にて開催!】

- 生江地域■ 10月16日(水) 13時30分～15時 【場所】生江老人憩の家 (生江1-4-31)

- 古市地域■ 10月25日(金) 13時30分～15時 【場所】古市会館地域集会所(森小路1-12-3)

- 城北地域■ 10月30日(水) 13時30分～15時 【場所】城北憩いの家(赤川4-22-28)

【講師】日本ファイナンシャルプランニング(株)ファイナンシャルプランナー 山下愛子さん

【内容】『お金の増やし方』『守り方』『遣り方』など ※詳しくはチラシをご覧ください。

【対象】各地域在住の60歳以上の方 *各地域の方が優先ですが、定員に達しない場合は、他の地域の方でも可。

【定員】各地域20名(申込み先着順) 【申込み】10月5日(金) 午前9時45分から **来館・電話**にて(生江は受付中)



～事業報告～

8/14 (水) ボランティア会議

ボランティア会議では、7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。

8/24 (土) あさひSO★GO!夏まつり



あさひSO★GO!夏祭りは、旭区老人福祉センター、こども子育てプラザ、サテライト旭、旭区社会福祉協議会の主催で開催しました。ゲームコーナーや、絵手紙・おりがみ・ウクレレ・スリーアイズ等の体験教室の他、アニメ鑑賞会、スタンプラリーなど楽しいコーナーがたくさんあり、子どもから高齢者まで一日一緒に楽しく過ごすことができました。

8/28 (水) 病気の始まりは口の中から



本講座は、ステラ歯科クリニック院長の今井祐輔先生と医局長の山崎観千人先生を講師にお招きし、歯周病や様々な病気、また認知症への影響や毎日の口腔ケアなどについて分かり易く学びました。

9/11 (水) 文化祭説明会

11月22日に開催する文化祭について、作品展に出席・舞台発表に出演するサークル・いちよう学園・老人クラブ女性部の、各代表の方に集まっていただき、書類の提出物や、前日のリハーサル・当日の説明を行いました。

9/3 (火) スマホ講座[入門コース①][応用コース①]



本講座は、(株)菱和テレコムの方を講師にお招きし、NTT ドコモ ショップ上新庄店の方にサポートしていただき、スマホ講座1回目は、入門コースは「あんしん・安全」応用コースは「ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう」という内容で分かり易く教えていただきました。

9/6・13 (金) カラーセラピー講座



本講座は、大阪市生涯学習インストラクターバンク講師の池田美知子さんを講師にお招きし、1回目は「色について・カラーセラピーの方法と効果など」2回目は「コラージュの作成」をご指導いただき、参加者の方は『色について分かり易く、ワークもたくさんあり、すごく楽しかったです。』と話していただきました。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

9/10 (火) 介護予防講習会



本講習会は、社会医療法人 ONEFLAG 牧病院 リハビリテーション科の作業療法士 荒木雅子先生と作業療法士 中島香奈先生を講師にお招きし、「免疫力アップと生活習慣病について」分かり易くお話いただき、介護予防運動を教えていただきました。

9/11 (水) ボランティア会議

本会議では、8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。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

10月予定表

2024年9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 (老)カラオケ(大宮)	2 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	3 百歳体操 にこにこヨガ	4 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	5 旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート (い)総務部
		コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 スマホ講座④	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) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル 結核定期健康診断	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) スリーアイズ大会
6 休館日	7 百歳体操	8 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	9 百歳体操 トレーニング	10 百歳体操 なかよしヨガ	11 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	12 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (老)趣味の作品展
	ハワイアンフラ (い)カトレア 社交ダンス 卓球教室	おりづるの会 スマホ講座⑤	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) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(桜)(ふじ)	音楽療法	卓球(梟の会) 城北川柳会 カラオケ(カナリア) (老)趣味の作品展
13 休館日	14 休館日	15 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	16 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	17 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	18 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	19 旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート 今城塚古墳
		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) あさひ詩吟同好会 サテライト事業(生江)	新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(書友会) 旭老センのなんでも相談会	詩吟倶楽部 民謡サークル (老)三役会・連長会	卓球(梟の会) (い)向日葵
20 休館日	21 百歳体操	22 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	23 百歳体操 トレーニング	24 百歳体操 なかよしヨガ	25 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	26 旭シニアサウンズ
	ハワイアンフラ 卓球教室	おりづるの会 (い)女性部 スマホ講座⑥	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) パッチワーク教室	新舞踊(はるの会) 旭ウエルネスダーククラブ 書道(桜)(ふじ)	音楽療法 サテライト事業(古市)	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) ボウリング大会
27 休館日	28 百歳体操 (老)カラオケ(古市)	29 百歳体操 (老)カラオケ(大宮)	30 百歳体操 手話サークルファンファン	31 百歳体操	イベント・講座案内は こちら 	
	ハワイアンフラ 社交ダンス 卓球教室	スマホ講座⑦	卓球(梟の会) サテライト事業(城北)	旭ウエルネスダーククラブ 普通救命講習会 (老)区老連大会		