

旭区老人福祉センターだより 1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。

健康な状態で新年を迎えましょう！

年末年始に気をつけるべき病気

風邪・インフルエンザ・ノロウイルス

◆予防方法は、ウィルスをできるだけ体の中に入れない

マスク・うがい・手洗い・乾燥



◆免疫力を維持すること

睡眠不足・バランスの良い食事・体をしっかり暖かくする

※その他気をつけておきたいこと

嚥下(喉が詰まる)



食食物を飲み込んで、喉から食道を通して胃へと送り出すことを嚥下と言いますが、高齢になるとこの機能が低下し、うまく飲み込めなくなります。この時期に多いのが、お餅や団子を喉に詰まらせて救急搬送されていて、そのうち90%が高齢者だそうです。

薬剤による医薬情報サイト メディカルナビより

大阪府立旭区老人福祉センター

館長・職員一同



輝かしい新春を迎え

皆様のご健康とご多幸を

お祈り申し上げます

旧年中は当センターの管理、運営にご理解、ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。本年もよろしくお願い致します。

年末年始におかれましても、手洗い・うがい・マスクを忘れずに！



サタデー事業

新春映画会



- とき 1月25日(土) 13時30分上映開始
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 協力 旭区視聴覚教育協議会
- 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(申し込み先着順/来館者優先)
- 費用 無料
- 題名 『天河伝説殺人事件』98分
- 申込み 1月6日(月)午前9時45分から



来館・電話にて

※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。



今月の作品

【城北川柳会】『湯』

震災地に申し訳ない湯があふれ

川端 一步

【あさひ川柳友の会】『余暇』

たつぷりの余暇で趣味増え仲間増え

川島千恵子

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…

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!★

eスポーツ ～太鼓の達人&スポーツ～

■と き 1月30日(木) 10時30分～12時30分

■ところ 旭区老人福祉センター3階 会議室

■講師 (一財)大阪スポーツみどり財団

■対象 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 eスポーツで太鼓の達人とスポーツを体験します

■申込み 1月7日(火)

午前9時45分から **来館**・**電話**にて

ピラティス体験教室

■と き 1月30日(木) 13時30分～14時30分

■ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室

■講師 石橋 晃子さん(ピラティスインストラクター)

■対象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

■定員 18名(申込み先着順/来館者優先)

■費用 無料

■内容 ストレッチピラティスなど

■持ち物 バスタオル

■申込み 1月7日(火)

午前9時45分から **来館**・**電話**にて



第47期 いちょう学園

■1回目:1月31日(金)14時00分～ **【講師】**岡田恵子さん **【内容】**古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ

■2回目:2月7日(金)14時00分～ **【講師】**伯 菜々さん **【内容】**写真や動画の綺麗な撮り方

■3回目:2月14日(金)10時～ **【講師】**関本徹生さん **【内容】**歴史散策「上町台地の歴史・魔界不思議ゾーンを探索」

■4回目:2月21日(金)14時00分～ **【講師】**吉田廣三さん **【内容】**身近なものを使ったマジック

■5回目:2月28日(金)11時00分～ **【講師】**合田麻梨恵さん **【内容】**初心者からできる「腸活料理教室」

■6回目:3月7日(金)14時00分～ **【講師】**川見和子さん **【内容】**世界と日本の歌とお話で、ちょこっと世界旅行

※第1回目は13:30～14:00までオリエンテーション・第6回目は講座終了後に、修了式があります

■**【対象】**60歳以上の方 ※全日程参加が可能な方 ※詳細はチラシをご覧ください

■**【定員】**20名(申込み先着順)

■**【参加費】**2,000円(料理の材料費など) ※その他、講習内容により実費が必要になる場合があります

■**【申込み】**1月6日(月)午前9時45分より参加費を添えて**来館**にて



【あさひふくろうカフェ】は1月21日(火)

【くらし相談窓口出張相談会】は1月20日(月)

*詳しくはチラシをご覧ください。



～事業報告～

11/1・11/15・12/6 (金)

初心者の健康麻雀教室



本教室は、初心者の方を対象に、旭区社会福祉協議会の長生き麻雀クラブの方々から、麻雀の基本的なルールや仕組みを学び、実際にゲームを楽しく体験しました。初めは難しかったルールも少しずつ解ってくると、とても面白くもっと続けたいというご意見をたくさんいただきました。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

11/5 (火) 介護予防～糖尿病と運動～



本講習会は、社会医療法人 ONE FLAG 牧病院デイケアセンターの理学療法士 上田翔平先生を講師にお迎えし、血液の濃度が上がって血管を傷つけ、放置すると動脈硬化に繋がりが様々な病気のリスクが上がってしまうというお話や、有酸素運動、レジスタント運動についてご指導いただきました。

11/6 (水) プラネタリウムへ行こう!



本イベントは、大阪市立科学館が8月にリニューアルオープンしたため企画し、参加者は何十年振りだろうと楽しみにして居られました。プラネタリウムは、宇宙や2,000億個もの星が円盤状に集まって出来た天の川銀河のことなどをお話していただき、科学に関する展示を観たり体験して学びました。

11/9(土)おもし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～4回目



本講座は、全7回講座の4回目で、アーティスト・元京都造形芸術大学教授の関本徹生氏から、前回のおさらいをご説明していただき、【～箸休め～伊勢神宮の不思議を観る】で、いろいろな伊勢神宮の不思議なお話を楽しく学ぶことが出来ました。

11/13 (水) ボランティア会議



本会議では、10月の事業報告書と、今後の予定と役割分担をお願いしました。案山子もクリスマスバージョンになりました。

11/19 (火) あさひふくろうカフェ



本ふくろうカフェは、月に一度、ボランティアさんにご協力をいただき、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。

11/22 (金) 旭区老人福祉センター文化祭



本イベントは、旭区老人福祉センターで、活動されているサークル・いちょう学園・老人クラブの皆さんが、日頃の練習の成果を旭区民センター大ホールにて、作品展と舞台発表をご披露していただき、ボランティアさんのご協力で、準備やコーヒーコーナーを開催していただいた。ロビーでは、(株)明治 特約店のヤサカ宅配センターにより、骨密度測定会を行っていただきました。

※(い)…いちよう学園同窓会

(老)…老人クラブ

1月予定表

2024年12月23日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> イベント・講座案内は こちら </div> 		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 旭シニアサウンズ 城北川柳会 城北川柳会 卓球(梟の会)
5 休館日	6 百歳体操 ハワイアンフラ (い)カトレア 卓球教室	7 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) スマホ教室	8 百歳体操 トレーニング	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 スマホ教室	卓球(梟の会) ボランティア会議	旭ウエルスターツクラブ 書道(桜)(ふじ)	音楽療法	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 古代史⑤
12 休館日	13 休館日	14 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) スマホ教室	15 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	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
		おりづるの会 スマホ教室	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	書道(書友会) 旭ウエルネススターツクラブ	民踊サークル 詩吟倶楽部 (老)連長会	卓球(梟の会) ボウリング大会
19 休館日	20 百歳体操 (い)同窓会	21 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) スマホ教室	22 百歳体操 トレーニング	23 百歳体操 なかよしヨガ	24 音楽療法	25 旭シニアサウンズ
	ハワイアンフラ 社交ダンス 卓球教室 くらし相談窓口出張相談会	コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 スマホ教室 ふくろうカフェ	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) サークル連絡会議	新舞踊(はるの会) 旭ウエルスターツクラブ 書道(桜)(ふじ) ネイル講座1-①	音楽療法 寄せ植え講習会	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 新春老セン映画会
26 休館日	27 百歳体操 (老)カラオケ(古市)	28 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) スマホ教室	29 百歳体操 手話サークルファンファン	30 百歳体操 にこにこヨガ eスポーツ	31 絵手紙(旭ポストカード会) カラオケ(カナリア)	
	社交ダンス 卓球教室	おりづるの会 スマホ教室	卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会 (老)ディスコン大会	旭ウエルネススターツクラブ ネイル講座2-① ピラティス	民踊サークル 詩吟倶楽部 47期 いちよう学園①	