

旭区老人福祉 センターだより

2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。



今日からできる！免疫力をUPする方法



この冬の時期、国内では新型コロナウイルスやインフルエンザ・マイコプラズマ感染症・咽頭結膜熱・感染症胃腸炎などが流行っています。感染がひどくなり重症化して、亡くなるケースも少なくありません。

健康のために、今日から免疫力UPを目指しましょう！

体温が1度上がれば免疫力が5～6倍にもアップすると言われています。

人間の身体は本来、体温36度5分以上で正常に働くようにできています。

- ① よく笑うこと⇒まずはストレスを溜めないことが大切です。
- ② からだを冷やさない⇒からだを守る免疫細胞は血液の流れによって常に全身をパトロールしています。入浴はシャワーで済ますのではなく、湯船にゆっくりと浸かる習慣をつけましょう。
※リラックスすることで自律神経も整います。
- ③ 質の良い睡眠をとる⇒睡眠中は成長ホルモンが多く分泌され、古い細胞から新しい細胞に交換する作業(=代謝)が活発になり修復作業も盛んに行われます。
- ④ バランスの良い食事をとる⇒ビタミンC・ポリフェノール・タンパク質を多く含まれる食材を意識して取り入れましょう。
- ⑤ 温かい飲み物を飲む⇒常温～温かい物(熱すぎる飲み物は胃腸への負担が大きいです)。
白湯・ココア・烏龍茶・黒豆茶・生姜湯・紅茶(ノンカフェイン)・たんぽぽ茶(ノンカフェイン)など。



くらし相談窓口出張相談会はご存じですか？

旭区老人福祉センターでは、くらし相談窓口にご協力をいただき、1月～3月まで、月に一度大阪市内在住で60歳以上の皆さまのお困りごと等の相談をお受けしています。

***健康やお体に関すること *認知症について**
***お住まいに関すること *日頃困っていること**

無料

など、お気軽にご相談ください。

相談が重なった場合は、お待ちいただく場合がありますので、先ずはお電話にてご予約ください。



次回の相談日は、2月18日(火)の13時30分から行います。

旭区老人福祉センター ☎06-6955-1377

【あさひ川柳友の会】『素朴』
戦禍の子素朴な笑顔消さないで

高橋 初枝

【城北川柳会】『自由吟』

喜寿迎え小さな夢がまたふえる

中井 楓華



今月の作品

～事業報告～

11/26 (火) 健美操体験講座



本講座は、定員を上回る申込者が来られ、全員が参加できるよう、参加人数を増やして実施しました。音楽に合わせて一つの運動に多種の呼吸法を取り入れた体操を体験しました。

11/29 (金) 10月・11月・12月お誕生日会



10月・11月・12月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、トレビアン小畑さんにより、マジックを色々見せていただき、「旭シニアサウンズ音楽グループ」の皆さんによるお祝い披露曲の演奏で、参加者の皆さんも一緒に歌ってたいへん盛り上がりしました。

12/8 (日) スリーアイズ各区対抗大会



本イベントは、6つのブロックで予選リーグ戦を行い、旭区代表として7名の方が、大阪市の大会に出場しました。結果は24区中6位で、他区との交流や、スリーアイズというスポーツを楽しむことができました。

12/14(土),21(土),23(月),25(水) 知って役立つ!!終活連続セミナー



本講座は、4日間に渡り終活について学びました。内容は、1回目「ライフプランニング」2回目「相続手続きのこと」3回目「相続税について」4回目「生前整理」です。それぞれ専門家から学び、知らないことが多くとても役に立ちましたという意見をいただきました。たくさんいただきました。

12/19 (木) 旭区老人福祉センターで行く 御堂筋イルミネーション



11/30 (土) 旭区の『うまいもん』再発見! ～ブランド・お宝の食べ歩き～

本イベントは、大宮商店街・大宮神社・千林商店街・京かい道商店街などを歩き、旭区の「お宝」「ブランド店」を旭区ボランティアガイドの会の方にご紹介いただき、お店の商品の説明や試食をするなど、旭区の歴史散策をしてまち歩きを楽しみました。

本イベントは、淀屋橋から御堂筋沿いを歩き、大阪市役所・中央公会堂・北御堂などの色とりどりの鮮やかな「プロジェクションマッピング」や、レトロな建物の見学をして、御堂筋のイルミネーションを楽しみました。

12/11 (水) ボランティア会議



本会議では、11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。

12/20 (金) 高齢消費者講座



本講座は、おおうえ法律事務所の大上修一氏を講師にお招きし、実際にあった振り込め詐欺の被害事例や手口について、ご説明や対処方法などのお話をいただきました。参加者からは、現在、被害はなくても認知機能が衰えていくので、大変参考になりましたという意見をいただきました。

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!★


介護予防講習会 摂食嚥下について

【旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業】

- ◆と き 2月25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
- ◆内 容 *摂食嚥下のお話
*簡単な嚥下体操
- ◇講 師 社会医療法人 ONEFLAG 牧病院
リハビリテーション科
言語聴覚士 岡崎 真友子 さん 
- ◆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
- ◇持 ち 物 上靴と靴を入れる袋・筆記用具
- ◆申 込 み 2月5日(水)
午前9時45分から **来館**・**電話**にて

いきいき百歳体操・かみかみ体操

【旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業】

- ◆と き 3月3日(月)から
①月曜日 ②火曜日 ③水曜日 ④木曜日
A.10時～ B.11時～(8クラスのうちひとつ)
- ◇と ころ 旭区老人福祉センター 3階デイルーム 
- ◆内 容 *百歳体操(20分くらい)
*かみかみ体操(20分くらい)
- ◇対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆定 員 各クラス2名(申込み先着順/来館者優先)
- ◇費 用 無 料
- ◆持 ち 物 動きやすい服装・タオル・水分補給の飲み物
- ◇申 込 み 2月5日(水)
午前9時45分から **来館**・**電話**にて

旭区老人クラブ連合会 会員募集



★生きがいを見つけよう!

★心とからだの健康づくりをすすめよう!

★活動に参加して仲間をつくろう!

●老人クラブってなに?


老人クラブとは…地域を基盤とする高齢者の自主組織です。

- ◆会 員 60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。
- ◇活 動 ・グラウンドゴルフ/ディスコン大会
・歩こう会/会員研修旅行 
・カラオケ演芸大会 
・お料理講習会/趣味の作品展
・清掃活動/世代間交流/交流会
・友愛募金活動/長寿お祝いなど

旭区老人クラブ担当者にお問い合わせください。(当センター内)



あさひふくろうカフェ

- ◆と き 2月18日(火) 14時～16時
- ◇と ころ 旭区老人福祉センター 2階 講習室
- ◆対 象 最近もの忘れなどが気になる方(ご家族含む)
 お友達をつくりたい方・お話ししたい方
市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇費 用 1人100円(飲み物・お菓子付き)

1月・2月・3月 お誕生日会 **予告**

- ◆と き 3月29日(土) 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)
- ※詳細は、後日館内のチラシでご確認ください。

※講習会や講習会などに際し、配慮が必要なことがございましたら、【旭区老人福祉センター】までご相談ください。

※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

2月予定表

2025年1月24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
イベント講座案内はこちらをクリック！ 						1 旭シニアサウンズ (い)総務部 城北川柳会 椅子ヨガハート 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 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 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツクラブ ネイル講座1-②	7 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 いちよう学園②	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 ハワイアンフラ 社交ダンス 卓球教室	10 百歳体操 (老)カラオケ(古市)	11 休館日	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) 旭ウエルネスダーツクラブ ネイル講座2-②	14 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 いちよう学園③ 音楽療法
16 休館日	17 百歳体操 (い)同窓会 社交ダンス 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 くらし相談窓口出張相談会	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) 旭ウエルネスダーツクラブ 書道(書友会)	21 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 いちよう学園④ (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 休館日	25 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 介護予防講習会	26 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)	27 百歳体操 なかよしヨガ 旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)	28 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法 いちよう学園⑤ (区民センター)