

# 旭区老人福祉 4月号



旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377



[asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp](mailto:asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp)

《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

## センターだより

### 利用証の年度更新をお願いします！

### ご挨拶

4月より新年度(2025年度)がスタートするにあたり、お持ちの利用証の年度更新が必要となります。

年度更新手続きにつきましては、4月1日(火)以降に、旭区老人福祉センター事務所窓口まで更新の手続きにお越しく下さい。

住所・電話番号・緊急連絡先に変更がある方は、更新の際に必ずお知らせください。

他区(旭区以外)の利用証をお持ちの方は、利用証を作られた区の老人センターにて年度更新手続きを行ってください。

※利用証をお持ちでない方は、ご本人様の確認ができる書類を持って事務所までお越しく下さい。

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。

4月1日より、これまで6年間勤めて来られた今井館長の後任として旭区老人福祉センターの館長に就任しました「古武(ふるたけ)」です。どうぞよろしくお願ひします。これまで同様、誰もが利用しやすい旭区老人福祉センターを目指してまいりたいと思います。

みなさまにおかれましては、教養の向上と、生きがい・健康づくり等でセンターに集い、交流を深める場として、おおいに旭区老人福祉センターをご利用いただきますようお願い申し上げます。

旭区老人福祉センター館長 古武 誠司

よろしくお願いします



### あさひふくろうカフェ



- ◆とき 4月15日(火)14時~16時まで
- ◇ところ 旭区老人福祉センター 2階 講習室
- ◆対象 最近、もの忘れなど気になる方(ご家族含む)  
お友達をつくりたい方・お話しがしたい方  
大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◇費用 100円(飲み物/お菓子)
- ◆内容 飲み物の提供・交流・遊びなど



### 今月の作品

【あさひ川柳友の会】「ゆっくり」

これ老化全てゆっくり暇かかる

古藤 玲子

【城北川柳会】「春」

晴れた日は春を探してまわり道

敏森 廣光

### くらし相談窓口出張相談会

- ◆とき 4月15日(火)13時30分~15時まで
- ◇ところ 旭区老人福祉センター
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方
- ◇申込み 電話にてお申し込みができます。ご相談もお気軽に。  
※相談が重なった場合は、お待ちいただく場合あり。



健康やお体に関すること・認知症について・日頃困っていることなど

# 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。

## 旭いきいき麻雀クラブ

- 5月13日(火)よりサークルを始めます!
  - 活動日 第1・3(火)初心者 第2・4(火)経験者  
いずれも10:00～12:00
  - 活動場所 旭区老人福祉センター 3階 会議室
  - 会費 1,000円(4か月ごと)※入会后徴収します
  - 対象 大阪市内在住の60歳以上の方  
(利用証をお持ちの方)
  - 募集人数 第1・3(火)初心者 20名  
第2・4(火)経験者 20名のどちらか
  - 申込み 4月16日(水)午前9時45分から  
来館にて  
※詳しくはチラシをご覧ください。
- ※申し込みはご本人に限りません。代理の方が申し込むことはできません。



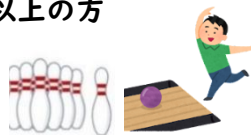
## 中之島公園 バラ園観覧会

- とき 5月8日(木)10時15分  
旭区老人福祉センター前集合
  - ところ 中之島公園 バラ園(北区中之島1-1)
  - 昼食 おかか北浜店 ランチ
  - 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 1,230円(昼食代・保険代)
- ※5/1以降のキャンセルは返金出来ません。※交通費は実費
- 内容 バラ園の観覧後、皆でランチを食べに行きます。
  - 申込み 4月9日(水)午前9時45分から  
来館にて  
※申し込みはご本人に限りません。代理の方が申し込むことはできません。



## 第13回旭区老人福祉センター ボウリング大会

- とき 4月26日(土)13時30分～15時頃  
13時に現地ボウリング場 2階受付前集合
  - ところ ラウンドワン城東放出店(城東区今福南3-4-38)  
大阪メトロ長堀鶴見緑地線  
今福鶴見駅2番出口より徒歩10分程度
  - 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
  - 定員 20名(申込み先着順)
  - 費用 1,900円  
(ゲーム代・貸靴代・保険料)
- 参加費は現地にてお支払い頂きます。  
(おつりのない様をお願いします)
- 申込み 4月7日(月)午前9時45分から  
来館・電話にて申込みください。
- ※申し込みはご本人に限りません。代理の方が申し込むことはできません。



## カラーセラピー講座

～色の力で心と体を元気に～

- とき 5月16日・23日(金)  
13時30分～15時 全2回
  - ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
  - 講師 池田美知子さん  
(大阪市生涯学習インストラクターバンク講師)
  - 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
  - 定員 20名(申込み先着順)
  - 費用 無料
  - 内容 1回目:色について・カラーセラピーの方法と効果など  
2回目:カラーージュの作成(各回昨年度と内容変更あり)
  - 持ち物 12色の色鉛筆・はさみ・のり
  - 申込み 4月15日(火)午前9時45分から  
電話・来館にて申込みください。
- ※申し込みはご本人に限りません。代理の方が申し込むことはできません。



※講習会受講希望者に、『郵送・電話・メールでの受講案内』を行っております。【旭区老人福祉センター】までお問い合わせください。



# ～事業報告～

1/20 (月) 暮らし相談窓口出張相談会  
1/21 (火) 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。また、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。

## 1/22 (水) 第2回利用者連絡会



本連絡会は、各自主サークル・いちょう学園同窓会・旭区老人クラブ連合会のカラオケサークル・女性部の代表者にお集まりいただき、「老人福祉センターの利用方法」「自主サークルの登録」「年間行事」「自主サークル活動の報告やアンケート結果」などについて報告やご意見を聞かせていただきました。

## 1/23,30,2/6,13 (木) ネイル講座



本講座は、ネイリストの津田和佐さんとネイリストの山崎舞さんを講師に招き、ネイルに関するお話とネイルの塗り方について一人ずつ丁寧に教えていただきました。きれいな色を塗ると心も晴れやかになり、毎回参加者は、楽しく笑顔でオシャレになっていきました。

## 1/24 (金) 寄せ植え講習会



本講習会は、大阪市建設局 鶴見緑地公園事務の方々とグリーンコーディネーターの方を講師に、寄せ植えの作り方と花の育て方を教えていただきました。この時期のお花の育て方は難しいようですが、お水のやり方や置き場所などの工夫をしっかり聞いて居られ、色とりどりの寄せ植えが出来ました。

## 1/25 (土) 新春映画会

本映画会は、旭区視聴覚教育協議会の皆さんの協力を得て、サタデー事業として実施しました。今回は、『天河伝説殺人事件』を上映し、前回の上映の洋画に比べ、参加者が10名増えました。

## 1/30 (木) ピラティス体験教室



本講座は、ピラティスインストラクターの石橋晃子さんを講師に招き、尿もれや腰痛、圧迫骨折の予防等、健康意識の高揚を目指して、ピラティスを体験しました。筋肉をゆっくり動かし、わかりやすい体操で楽しくまなべました。

## 1/31,2/7,14,21,28,3/7 (金) 旭区いちょう学園



本講座は、全6回の講座で、1回目はオリエンテーションと岡田恵子氏を講師に『漢字の成り立ちを学ぶ』を2回目は柏奈々氏より『写真や動画の綺麗な撮り方』を3回目は関本徹生氏の案内で『大阪のど真ん中とへりを歩く』というテーマで上町台地を歩き、4回目は吉田廣三氏より『身近な物を使った面白マジック』を体験し、5回目は合田麻梨恵氏による『腸活料理教室』の実習を行い、6回目は川見和子氏より『世界と日本の歌とお話で、ちよこっと世界旅行』というテーマで体験し、最後にいちょう学園の説明と終了式を行い全行程を終えました。いろいろなテーマで普段味わえないことや新たな発見を体験しました。

※(い)…いちよう学園同窓会

(老)…老人クラブ

# 4月予定表

2025年3月29日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>2</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング 手話サークル	<b>3</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> にこにこヨガ	<b>4</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">大阪くらし今昔館</span>	<b>5</b> 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (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) あさひ詩吟同好会	旭エルネスダーツクラブ 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル	城北川柳会 卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)
<b>6</b> 休館日	<b>7</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> 楽しい吹矢  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球教室</span>	<b>8</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>9</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング	<b>10</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> なかよしヨガ	<b>11</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	<b>12</b> 旭シニアサウンズ
			卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボランティア会議</span>	旭エルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)	音楽療法 (老)健康応援部 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">メイクアップ講座①</span>	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">古代史①</span>
<b>13</b> 休館日	<b>14</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> 楽しい吹矢  (老)カラオケ(古市) 社交ダンス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球教室</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">利用者連絡会</span>	<b>15</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>16</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング 手話サークル	<b>17</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> にこにこヨガ あさひ川柳友の会	<b>18</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	<b>19</b> 旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート
		コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ふくろうカフェ</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">くらし相談窓口出張相談会</span>	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会 (老)グラウンドゴルフ大会	旭エルネスダーツクラブ 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">メイクアップ講座②</span> (老)連長会	卓球(梟の会)
<b>20</b> 休館日	<b>21</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> 楽しい吹矢 (い)ダンス  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球教室</span>	<b>22</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(大宮)	<b>23</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> トレーニング	<b>24</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> なかよしヨガ	<b>25</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	<b>26</b> 旭シニアサウンズ
			卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	旭エルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)	音楽療法	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボウリング大会</span>
<b>27</b> 休館日	<b>28</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> (老)カラオケ(古市) 楽しい吹矢 社交ダンス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卓球教室</span>	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">百歳体操</span> 手話サークル  卓球(梟の会)	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;">                         イベント・講座案内は                          こちら                     </div>		
						