旭区老人福祉センターだより 5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。

5月に体調を崩すのはなぜ？

５月は、新緑が美しい時期ですね。リフレッシュできるこの時期ですが、５月病という言葉があるように、気候と環境の変化によって体調不良になりやすい季節になります。次のことに気を付けましょう。

◆**十分な睡眠**…疲れた時は無理をせず休みましょう。
◆**バランスの良い食事**…特に自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・タンパク質を摂るように意識しましょう。
◆**入浴する**…ゆっくり入浴。入浴はリラックス効果をもたし、血行を促進させるため自律神経が整います。
◆**紫外線対策**…午前 10 時～午後 2 時の外出を出来るだけ控えめに、日傘・つばの広い帽子・サングラス・長袖などで紫外線量を予防しましょう。
◆**寒暖差対策や体温調整**…室内温度を一定に保つ。厚着や薄着を使い分け、体温調節に配慮しましょう。
◆**軽い運動**…ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を1日15分程度行う。(激しい運動は逆効果)
◆**水分補給**…脱水を防ぐため、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月の作品

【城北川柳会】『軽い』
さよならの一行軽い恋だった
米田　利恵子

【あさひ川柳友の会】『吟行』
立ち上がる蓮の清楚さ蓮花文
酒井　美恵子

令和７年度の利用証の更新はお済みですか？

４月１日より新年度（令和７年度）がスタートしました。それにともない、現在利用証の更新を行っています。
皆さんの利用証につきましては、更新の手続きが必要になります。
令和７年度の利用証の更新がお済みでない方は、来館時に事務所までお越しください。
その際、連絡先（特に携帯番号）等が変更になっている場合は、お声かけください。
また、引っ越しなどにより、住所が変更になっている場合は、身分証明証をご持参ください。
皆さんのご理解・ご協力をお願いいたします。

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…（★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。

くらし相談窓口出張相談会

◆と　き　5月20(火) 13時30分～15時
【相談時間調整します。】

無料

◇ところ　旭区老人福祉センター
◆協　力　＊旭区くらし相談窓口
◇申込み　チラシ配布後から随時
来館・電話にて

★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など
※何かお困りごとがありましたら、ご相談ください。

あさひふくろうカフェ

◆と　き　5月20日(火) 14時～16時
（最終オーダー午後３時30分）
◇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)
◆内　容　飲み物の提供・交流・遊びなど

眼精疲労講座
～クイズで学ぶ目の健康～

■と　き　５月２８日(水)１３時３０分～１４時３０分
■ところ　旭区老人福祉センター　３階　会議室
■講　師　千成ヤクルト(株)
地域健康アドバイザーの方
■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　目の疲れの原因や眼精疲労の予防方法について
■持ち物　筆記用具
■申込み　５月７日（水）午前９時４５分から
来館・電話にて

音読講座
～『蜘蛛の糸』を読もう～

■と　き　６月１３日（金）13時30分～15時００分
■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）
■定　員　２０名（申込み先着順）
■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　５月１５日（木）午前９時４５分から
来館・電話にて

※講習会・講座に際し、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。

★老人クラブ会員募集中！★

老人クラブとは、健康・友愛・奉仕をテーマに活動している国が認めた中立な団体です。歩いて集まることのできる、小地域の範囲で組織しており、旭区内に30クラブあります。旭区在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。

詳しくは、**旭区老人クラブ連合会事務局**
（旭区老人福祉センター内）☎06－6955－1377までお問合せください。

～事業報告～

2/12（水）ボランティア会議・大阪マラソンクリーンアップ作戦

ボランティア会議は、毎月第２水曜日に実施しています。１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、センター周辺の清掃をしていただきました。

2/18（火）くらし相談窓口出張相談会・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。同時に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。

2/25(火)介護予防講習会～摂食嚥下について～

本講習会は、社会福祉法人 ONEFLAG 牧病院リハビリテーション科 言語聴覚士の岡崎真由子さんより、摂食嚥下の仕組みを学び、食事時の姿勢や嚥下機能を維持するための口・喉の体操などをご指導していただきました。

3/10（月）スポーツウエルネス吹矢　体験教室

本教室では、吹矢の呼吸法や基本動作の練習を行い、吹矢のルールを学びながら実際に的に向かって、２～３人のグループに分かれて競技を体験しました。

3/18（火）くらし相談窓口出張相談会・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。同時に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。

3/20（木）ボランティア研修研修『ベンガラ染め体験 in ならまち』

本研修は、当センターのボランティアの方を対象に、『ベンガラ染め』を一人ずつ体験しました。染めるのに時間を要し続きを自宅で洗いと乾燥を行いました。また、ボランティア同士のコミュニケーションを深め、貴重な体験になったとの感想をいただきました。

3/21(金)金融機関から見た金融犯罪未然防止講座

本講座は、りそな銀行 営業サポート統括部の方と大阪府治安対策課の方を講師に招き実施しました。特殊詐欺被害の現状と対策を学び、振り込め詐欺の手口の DVD や犯人の音声を聴くなど、詳しく教えていただきました。

3/29（土）１月・２月・３月お誕生日会

１月・２月・３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ます、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曲の演奏で、今井前館長もアンコール曲で参加者の皆さんと一緒に歌って大変盛り上がりました。

※(い)…いちょう学園同窓会
(老)…老人クラブ

5月予定表

2025年4月26日現在の予定
旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	①QRコードを読み取り、アドレスをタップする ②希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます			1 百歳体操 にこにこヨガ 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	2 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 詩吟倶楽部 民踊サークル	3 休館日
4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 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) あさひ詩吟同好会 太極拳あざみ	8 百歳体操 なかよしヨガ 中之島公園 バラ園鑑賞会 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会	9 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	10 旭シニアサウンズ 椅子ヨガ (い)総務部 卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 古代史②
11 休館日	12 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹矢 社交ダンス 卓球教室	13 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	14 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	15 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	16 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 詩吟倶楽部 民踊サークル (老)連長会 カラーセラピー講座①	17 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
18 休館日	19 百歳体操 楽しい吹矢 (い)ダンス ハワイアンフラ 卓球教室	20 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ 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	21 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) あさひ詩吟同好会 太極拳あざみ	22 百歳体操 なかよしヨガ 書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会 (老)総会	23 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法 カラーセラピー講座②	24 旭シニアサウンズ 椅子ヨガ カラオケ(カナリア) 卓球(梟の会)
25 休館日	26 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹矢 ハワイアンフラ 社交ダンス 卓球教室	27 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	28 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳あざみ 眼精疲労講座	29 百歳体操 旭ウエルネスダーツの会	30 カラオケ(カナリア)	31 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)