

旭区老人福祉 7月号



センターだより

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。

～高齢者ための熱中症対策～

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています！

- ・エアコン等で温度調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・暑さ指数（WBGT）を確認



⇒熱中症の危険度を評価するために用いられる指標

こまめに水分・塩分補給する

- ・室内でも室外でも、のどの渇きを感じなくともこまめに水分・塩分を補給しましょう



＝野外では＝

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



＝からだの蓄熱を避けるために＝

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

☑予防法ができているかをチェックしましょう

- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ こまめに水分・塩分を補給している

- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 暑い時は無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている/外出時には日傘・帽子
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する（厚生労働省 HP より）

くらし相談窓口出張相談会

お気軽にご相談ください

- と き 7月15日（火）13時30分～15時
- 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
- 相談を受けてくれる方
◆くらし相談窓口の相談員の方
- 費 用 無 料
- 申込み 6月23日（月）午前9時45分から
来館・電話にて
(ご予約が少ない場合は当日も可能です)

- ★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 など



今月の作品

【城北川柳会】『雨』

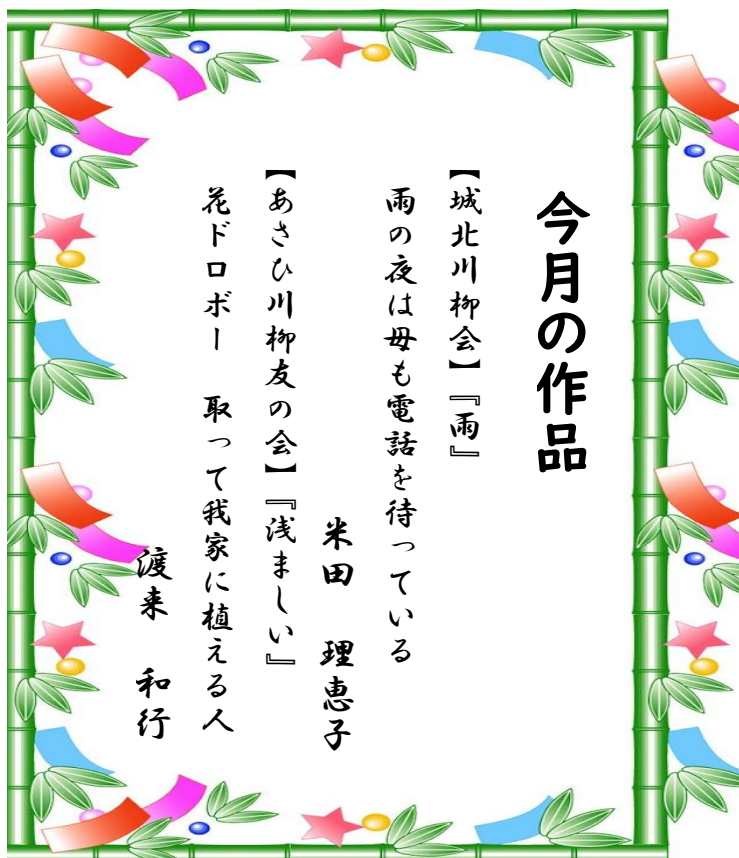
雨の夜は母も電話を待っている

米田 理恵子

【あさひ川柳友の会】『浅ましい』

花ドロボー 取って我家に植える人

渡来 和行



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、申込受付開始時間に定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。

あさひふくろうカフェ

- と き 7月15日(火) 14時～16時
※最終オーダーは15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
市内在住の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) 
- 申込み 不 要

飲み物を飲みながら、楽しくおしゃべりをしたり、ほっとできるカフェです。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

旭区老人福祉センターの 盆踊り大会

- と き 7月23日(水) 13時～15時30分頃
【開場：12時30分】
- ところ 旭区民センター 2階 大ホール
- 講 師 岡本美耶子さん/岡本千恵子さん/若柳朱苑さん
手話サークル・ファンファン講師のりゅうじさん
- 対 象 どなたでも
- 定 員 100名程度
- 費 用 無 料
- 申込み 不 要

※今回は、盆踊りの他に『手話歌』も踊ります。お楽しみに♪ 

えんぴつ習字教室

～自分の名前を書こう～

- と き 7月25日(金) 13時30分～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 2階 講習室
- 講 師 生涯学習インストラクターバンク講師
岡本 充代さん
- 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 16名(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 100円(材料費)
- 内 容 普段もっとも使う自分の名前の書き方を学びます。 
- 申込み 7月5日(土) 午前9時45分から

来館にて

第14回旭区老人福祉センターボウリング大会

- と き 7月26日(土) 13時30分～15時頃
- ところ ラウンドワン城東放店(城東区今福南3-4-3)
大阪メトロ今福鶴見駅2番出口より徒歩10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 1,900円(参加費は現地にてお支払い頂きます)
(2ゲーム料金・靴代・保険代)
- 申込み 7月5日(土) 午前9時45分から

来館・電話にて

第2期募集

おもろい古代史アラカルト いろいろと…やります

	日 程	内 容 (詳細はチラシをご覧ください)	講師：関本徹生氏 (アーティスト・元京都造形芸術大学教授)
1	8/9(土)	怨霊・妖怪・陰陽師・呪術(呪詛)	時間：いずれも14時～15時30分 定員：30名(申込み先着順・来館者優先)
2	9/13(土)	古代から中世における高齢者(ぢぢいとばあ) のいろんな生活情景(歴史)	対象：市内在住60歳以上の方(利用証をお持ちの方) 費用：1,600円(資料代400円×4回)
3	10/11(土)	おとぎ話の真髄を探って観る 一寸(法師)と三寸(かぐや姫)	※申込後のキャンセルは返金出来ません。
4	11/8(土)	おとぎ話の真髄を探って観る 桃・金・浦島太郎物語	申込：7月5日(土)午前9時45分から 来館 にて

※講習会や講座に際し、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。

～事業報告～

5/10(土)おもしろい古代史アラカルトいろいろと…やります！
2回目～「うまこ」と「もりや」蘇我氏と物部氏～

5/20(火)くらし相談窓口出張相談会・
あさひふくろうカフェ



本講座は、アーティスト・元京都芸術造形大学教授の関本徹生氏を講師に招き、今月は、2回目～「うまこ」と「もりや」蘇我氏と物部氏～というテーマで色々な見方から、おもしろく古代史を教えてくださいました。

本相談会は、「くらし相談窓口」の相談員の方が、相談者のお話を聞いて、アドバイスや色々な関係機関へお繋ぎしていただきました。

本カフェは、月に一度、ボランティアさんにご協力をいただき、あさひふくろうカフェを開催しています。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。

5/14(水)ボランティア会議

本ボランティア会議では、4月・5月の事業報告と、今年度実施予定の事業説明を行いました。その際、希望の内容を事前にアンケートにてお伺いし、近日予定の役割分担をお願いしました。

昨年度から、男性のボランティアさんも増えて、皆さん楽しく和気あいあいとお手伝いをしてくださり、センターはたいへん助かっています。

今後も大きな行事がありますので、お手伝いいただけるという方が居られましたら、空いているお時間で結構ですので、ボランティアさんにご登録をお願いします。お待ちしております♡

5/28(水)眼精疲労講座 ～クイズで学ぶ目の健康～



本講座は、千成ヤクルト(株)地域健康アドバイザーの方を講師にお招きし、～クイズで学ぶ目の健康～として、わかりやすく「眼精疲労講座」を実施していただきました。また、「目のツボ」を刺激する方法や「目に良い食べ物」なども教えていただきました。

5/16・23(金)カラーセラピー講座



本講座は、2回に渡り、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お招きし、1回目は「色について・カラーセラピーの方法と色の心理的意味と効果」を学び、2回目は「コラージュセラピー・コラージュの効果」を学びました。また参加者自身でコラージュを作成し、ワークを通して参加者同士で楽しむことができました。

★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。

※(い)…いちょう学園同窓会
(老)…老人クラブ

7月予定表

2025年6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
スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます  ～常設コーナー～ 囲碁・将棋（月～土曜日） 13:00～16:30		1 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	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 旭シニアサウンズ音楽クラブ 椅子ヨガ 城北川柳会 (い)総務部
		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	城北川柳会 卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)
6 休館日	7 百歳体操 楽しい吹き矢	8 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	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 旭シニアサウンズ音楽クラブ
	卓球教室 ハワイアンフラ		卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	旭ウエルネスダーククラブ 書道(桜・ふじ) 介護予防・認知症について①	音楽療法 スマホ講座	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 古代史講座
13 休館日	14 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹き矢	15 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	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 旭シニアサウンズ音楽クラブ 椅子ヨガ
	ハワイアンフラ 社交ダンス 卓球教室	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	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	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 (老)連長会	卓球(梟の会)
20 休館日	21 休館日	22 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	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 旭シニアサウンズ音楽クラブ
			卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) 盆踊り大会	旭ウエルネスダーククラブ 書道(桜・ふじ)	音楽療法 えんぴつ習字教室	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) 楽しい吹き矢	29 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	30 百歳体操 (い)ダンス	31 百歳体操	熱中症にご用心! 暑さが本格的になるこれからの季節、熱中症には特に注意が必要です。高齢になると暑さを感じにくくなり、気づかないうちに脱水や体調不良になることも。こまめな水分補給と、扇風機・エアコンの活用を忘れずに。 皆さん元気に夏を乗り切りましょう!  	
	社交ダンス	コーラス (むつみ・すみれ会)	卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会	旭ウエルネスダーククラブ		