

旭区老人福祉 6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

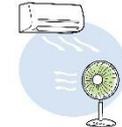
《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

※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。

熱中症対策は大丈夫ですか？

気温が高くなると心配なのが、「熱中症」です。熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。しっかり熱中症対策をしましょう！

- ★エアコン等で温度をこまめに調節しましょう。
- ★遮光カーテン・すだれの利用、打ち水のなどを利用しましょう。
- ★外出時には日傘の使用や、帽子を着用しましょう。
- ★天気の良い日は、日陰の利用、こまめな休憩を取りましょう。
- ★吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用しましょう。
- ★保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。
- ★こまめに水分補給をしましょう。(のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給を！)
- ★塩分をほどよく取りましょう。
- ★睡眠環境を快適に保ちましょう。
- ★バランスの良い食事を取りましょう。
- ★「熱中症指数」を気にしましょう。



厚生労働省 HP より一部抜粋

城北菖蒲園

開園中 5/16(金)~6/11(水) 9:30~17:00(最終入場は16:30まで)で、「花菖蒲」約250品種、約13,000株を栽培されており、6月初旬が見ごろだそうです。

※5/31(土)と6/1(日)の2日間は8:00~18:00(最終入場は17:30まで)の開園となります。

+1345612345

特殊詐欺の犯人は海外から電話をかけてきます！

海外からの電話を止めるのは簡単・無料です！

- ① 書類に記入
- ② 専用封筒に入れる
- ③ 郵便ポストに投函



【申込み・問い合わせ】国際電話不取扱受付センター

☎0120-210-364(平日9:00~17:00)

今月の作品

【城北川柳会】『空』

歩行者天国いつもの空が広く見え

原 洋志

【あさひ川柳友の会】『米』

日本米世界一やでがんばって

杉原 初枝

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。



あさひふくろうカフェ



- と き 6月17日(火) 14時～16時
※最終オーダーは午後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)
 - 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。



くらし相談窓口出張相談会

- と き 6月17日(火) 13時30分～15時
※相談時間は相談します。
 - ところ 旭区老人福祉センター 2階 小会議室
 - 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。



刺し子教室

～ひと針ひと針を積み上げる楽しさを学びましょう～

- と き 6月27日(金) 13時～15時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 木下 京子さん
当センターボランティア
- 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 15名(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 700円(材料費)
- 持ち物 まち針(8本)/糸切ばさみ/さし(30cm)/筆記用具
- 申込み 6月5日(木) 午前9時45分から
来館にて



4月・5月・6月 お誕生日会

- と き 6月30日(月) 13時30分～15時(予定)
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
で、4月・5月・6月生まれの方
- 定員 20名(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 *記念撮影(希望者のみ) *舞台発表見学
- 申込み 6月5日(木) 午前9時45分から
来館・電話にて



スマホ体験講座

～スマホの「楽しさ」「便利さ」を体験しよう～

- と き 7月11日(金) 13時～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 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)
※これからスマホを購入しようと考えている方・初心者の方
- 費用 無料
- 内容 マップ/カメラ/LINE(ライン)/もっと便利な使い方 ※スマホは1人1台貸出します。
- 申込み 6月10日(火) 午前9時45分から
来館・電話にて



介護予防講習会 ～認知症について①～

- と き 7月10日(木) 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
- 講師 社会福祉法人 ONEFLAG 牧病院リハビリテーション科
作業療法士 荒木 雅子さん
- 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・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 認知症の様々な種類と症状について/体操他
- 申込み 6月25日(水) 午前9時45分から
来館・電話にて



※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～

4/4 (金) 大阪暮らし今昔館



本イベントは、移動の際に4グループに分かれボランティアの方にご協力をいただき、人数確認などをお願いしました。江戸の様子や、近代時代など大阪の変化を観覧し、懐かしいお話をしながら、楽しみ参加者同士の交流をしておられました。

4/9(水)ボランティア会議

本ボランティア会議では、4月から新しく配属になった、古武館長の紹介とボランティアの自己紹介を行い、4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。

4/11・18(金)メイクアップ講座



本講座は、POLA THE BEAUTY あべのルシアス店 田中さんを講師に招き、1回目はハンドトリートメント(マッサージ体験)を、2回目はメイクアップ体験で自身の魅力を引き出すテクニックなどを教えて頂きました。参加者からは、ハンドマッサージやお化粧をして、出かける楽しみが出来ましたとおっしゃっていました。

4/12(土)おもしろ古代史アラカルトいろいろと…やります！ 1回目～大和三山の隠されたミステリー&レイライン～



本講座は、今年度は4か月ごとに3回募集を行い、第1弾は45名の応募があり、ご参加いただきました。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、【大和三山の隠されたミステリー&レイライン】を色々な見方から、おもしろく教えていただきました。

4/14 (月) 利用者連絡会議

本利用者連絡会は、毎年4月にサークルの代表者が新しく交代するサークルもあるため、実施しています。今回は、各自主サークルの自己紹介、「老人センターの利用について・お知らせ」などの説明を行い、今後の年間行事への参加やご協力をお願いしました。

4/15(火)くらし相談窓口出張相談会・あさひふくろうカフェ

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。

4/26(土)第13回ボウリング大会



本イベントは、今回で第13回目となり、複数回参加いただいている方は、日頃自主練習を行っておられ、その効果が現れているとのこと、他の方とゲーム中も話が弾んでおられました。次回は7月に実施予定です。

5/8 (木) 中之島公園 バラ園観覧会



本イベントも、ボランティアの方のご協力をいただき、人数確認などをしていただきました。当日はお天気も良く、バラも丁度いい見ごろで、観覧会の後、全員でおかかのお店で昼食をいただき、スマホで撮ったバラの写真などを見せ合ったり、楽しくおしゃべりをされていました。

※(い)…いちょう学園同窓会

(老)…老人クラブ

6月予定表

2024年9月24日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 百歳体操 楽しい吹き矢	3 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	4 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	5 百歳体操 にこにこヨガ	6 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	7 旭シニアサウンズ (い)総務部 城北川柳会 椅子ヨガ
	ハワイアンフラ 卓球教室	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)
8 休館日	9 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹き矢	10 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	11 百歳体操 トレーニング	12 百歳体操 なかよしヨガ	13 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	14 旭シニアサウンズ
	社交ダンス 卓球教室		卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	旭エルネスダーツクラブ 書道(桜・ふじ)	音楽療法 (老)連長会 音読講座	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 古代史(講座)
15 休館日	16 百歳体操 (い)ダンス	17 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	18 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	19 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	20 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	21 旭シニアサウンズ 椅子ヨガ
	ハワイアンフラ 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	卓球(梟の会)
22 休館日	23 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹き矢	24 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ (老)歩こう会	25 百歳体操 トレーニング	26 百歳体操 なかよしヨガ	27 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	28 旭シニアサウンズ
	社交ダンス 卓球教室		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 刺し子教室	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)
29 休館日	30 百歳体操 楽しい吹き矢	<p style="text-align: center;">くらし相談窓口出張相談会を開催します!</p> <p>◆と き: 6月17日(火)13時30分~15時【相談時間は相談します】</p> <p>◇ところ: 旭区老人福祉センター</p> <p>◆協 力: 旭区くらし相談窓口</p> <p>◇申込み: チラシ配布から随時 来館・電話にて</p> <p style="text-align: center;">★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</p> <p style="text-align: center;">★日頃困っていること 何かお困りごとがありましたら、ご相談ください。</p>				
卓球教室 お誕生日会						

無料