

旭区老人福祉 センターだより

8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。

あさひ SO☆GO なつまつり

夏まつりは、旭総合福祉センター(当センターを含む全館)で行います。

8月23日(土) 10時～13時

いろんな楽しいコーナーがあります！

※お子さん・保護者・ご高齢の方年齢問わず、
皆さん一緒に楽しく遊びや体験をしましょう♪

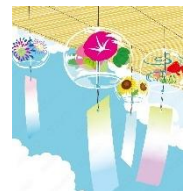
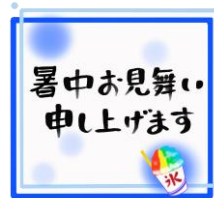


ゲームコーナー・さかなつり・ハイハイレース
屋台ごっこ・工作コーナー・スタンプラリー・
絵手紙教室・昆虫の展示・ウクレレ体験他・
eスポーツ体験(子どもと高齢者で対決します♪)
健康測定コーナー・フォトブース・・・ほか

開催場所：旭総合福祉センター

(旭区子ども・子育てプラザ/旭区老人福祉センター)

運営：大阪市旭区社会福祉協議会



熱中症は予防が大事

◎水分補給はこまめに

◎エアコン、扇風機をためらわず使おう

◎夜間も熱中症に注意

高齢者は...

★体内の水分が不足しがちです。こまめな水分補給を行う必要があります。

★暑さに対する感覚機能が低下しています。加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

★暑さに対する体の調整機能が低下します。高齢者は、体に熱がたまりやすく、暑いときには若者よりも循環器系への負担が大きくなります。

◆皆さん元気で、この暑い夏を乗り切りましょう。



自転車の盗難にご注意！！

最近、旭区では自転車の盗難被害が、去年の同時期に比べて、

1. 4倍も増えています！！

自転車は、通勤や通学、買い物等で、手軽に使用できる乗り物ですが、路上に放置したり、施錠をせずに停めたままにしていると、簡単に盗まれてしまいます。大阪府下では、1日に多くの自転車盗難の被害があり、そのうち半数以上が無施錠の状態被害に遭っています。また、盗まれた自転車がひったくりなどの犯罪に使用される場合もあるので、注意しましょう。

★少しの時間でも離れる時は必ず鍵をかけましょう！

★防犯性の高い錠に交換しましょう！

★必ず防犯登録をしましょう！

★路上に放置せず、駐輪場などにとめましょう！

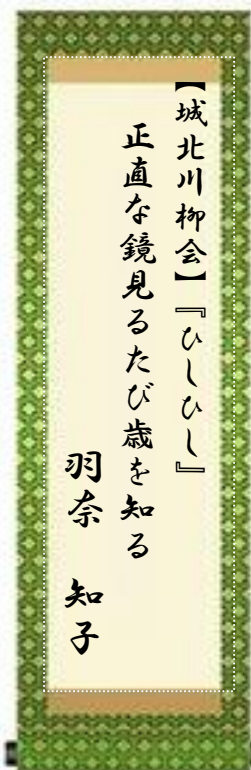
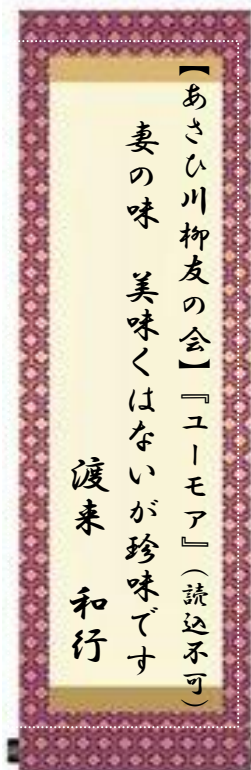


(大阪府警察署 HP)

自転車の盗難に遭われた場合は、すぐに警察に連絡をしてください。

【旭警察署】TEL 06-6952-1234

今月の作品



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、申込受付開始時に定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。

歌って笑って健康体操講座

- と き 8月21日(木) or 8月26日(火)
いずれも 13時30分～15時 どちらか1日
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 講師 清水 利江子さん(健康運動指導士・管理栄養士)
- 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 各20名(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 歌いながら、それぞれの運動やストレッチを学びます。(詳しくはチラシをご覧ください。)
- 申込み 8月5日(火) 午前9時45分から来館・電話にて

「枕草子」講座

～平安時代の宮廷文化と四季折々の情景描写～

- と き 8月29日・9月5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 小坂 啓子さん(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(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 ①作者、清少納言について 経歴、作品など ほか
②清少納言が仕えた定子中宮について ほか
- 申込み 8月8日(金) 午前9時45分から来館・電話にて

スマホ講座 あなたの携帯 を使って教えます！

- と き 入門コース 9/2,9/9,10/7,10/28,11/4, 11/11
いずれも(火)13時30分～14時30分
応用コース 9/2,9/9,10/7,10/28,11/4, 11/11
いずれも(火)15時00分～16時00分
- ところ 旭区老人福祉センター2階 講習室
- 講師 (株)菱和テレコム/NTTドコモショップ上新庄店の方
- 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 各12名(申込み先着順・来館者優先)
- 費用 無料 **◆コースはどちらか一つ**
- 内容 スマホの入門コース/スマホの応用コース
- 申込み 8月7日(金) 午前9時45分から来館・電話にて

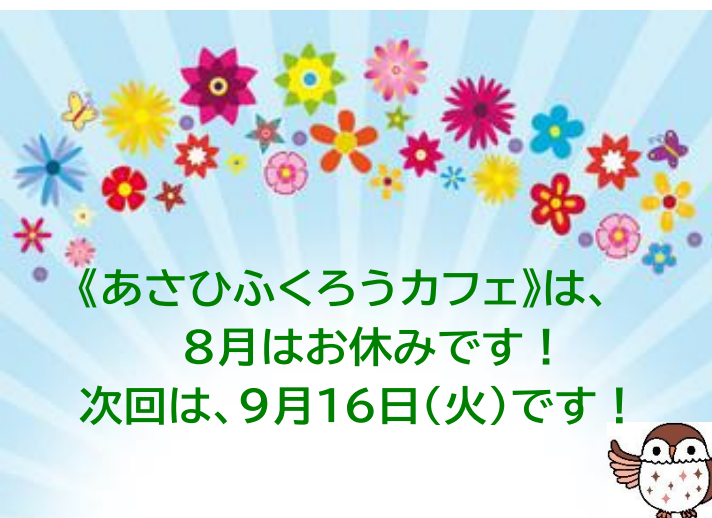
旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

介護予防講習会 認知症について②

- と き 9月11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 社会医療法人 ONEFLAG 牧病院 リハビリテーション科
作業療法士 荒木 雅子先生
- 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 様々な機能と気をつけたいこと
- 申込み 8月21日(木) 午前9時45分から来館・電話にて

交通安全講習会 2026年法改正で何が変わるの？

- と き 9月12日(金) 13時30分～
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
- 講師 旭警察署 交通安全課
- 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 交通安全のお話と法改正で変わる交通ルール
(違反行為と反則金など)
- 申込み 8月21日(木) 午前9時45分から来館・電話にて



～事業報告～

6/11(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。

6/13(金)音読講座 ～『蜘蛛の糸』を読もう～



本講座は、昨年同様、今回も定員を超え増員して実施しました。叶桂子先生を講師にお招きし、芥川龍之介の『蜘蛛の糸』を読もうということで、作品の段落を講師が番号を付け参加者一人一人にも番号で選び、読む練習を行い、最後に一人ずつ発表しました。『最初は緊張しましたが、読んでいくうちに楽しく読めました。また参加したいです』という人が多くおられました。

6/14(土)おもしろ古代史アラカルトいろいろと…やります！ 3回目～知っているようで知らない七福神を観る～



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、3回目～知っているようで知らない七福神を観る～とい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。

6/17(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、「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。

6/27(金)刺し子教室



本講座は、当センターボランティアの木下京子さんを講師に迎え、「刺し子」の作り方を教えていただきました。参加者同士も楽しく教え合いながら、ひと針ひと針丁寧に縫って、刺し子を楽しむことができました。とても良い趣味が出来ましたとおっしゃる方もおられました。

6/30(月)4月・5月・6月お誕生日会



4月・5月・6月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、「詩吟倶楽部」の皆さんによります、詩吟を（5曲）吟じていただき、参加者の皆さんも一緒に口ずさんでおられ、「旭区老人クラブ連合会女性部」の皆さんによるお祝いの踊りを（2曲）を踊っていただき、たいへん盛り上がり楽しませていただきました。

※(い)…いちょう学園同窓会
(老)…老人クラブ

8月予定表

2025年7月22日現在の予定

旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	 ～常設コーナー～ 囲碁・将棋（月～土曜日） 13:00～16:30 				1 旭懐メロ倶楽部 詩吟倶楽部 民謡サークル	2 旭シニアサウンズ 城北川柳会 (い)総務部 城北川柳会 卓球(梟の会)
3 休館日	4 百歳体操 楽しい吹き矢 ハワイアンフラ	5 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	6 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)	7 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	8 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	9 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) 古代史(講座)
10 休館日	11 休館日	12 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ 	13 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) ボランティア会議	14 百歳体操 なかよしヨガ 旭ウエルネスダーツクラブ	15 旭懐メロ倶楽部 民謡サークル (老)連長会	16 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
17 休館日	18 百歳体操 楽しい吹き矢 (い)ダンス ハワイアンフラ	19 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	20 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)	21 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 歌って笑って健康体操	22 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	23 夏祭り 夏祭り
24 休館日	25 百歳体操 楽しい吹き矢 (老)カラオケ(古市) 社交ダンス	26 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ 歌って笑って健康体操	27 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会)	28 百歳体操 なかよしヨガ 書道(桜) 旭ウエルネスダーツクラブ	29 詩吟倶楽部 古典 枕草子①	30 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
31 休館日	スマートフォン・タブレットでイベント・講座案内が見れます ① QR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					