

旭区老人福祉 センターだより

10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。

「秋バテ」の原因と対策

【秋バテとは】

おもに、「自立神経の乱れ」によって引き起こされるといわれています。では、なぜ秋に自立神経が乱れるのでしょうか？

【原因】

- ① 「朝晩や日ごとの気温差」です。
- ② 「夏の間疲労の蓄積」です。
- ③ 「気圧の変化」です。



【自立神経を整える方法】

- ① 規則正しい生活
- ② 睡眠の質の向上
- ③ 栄養バランスの良い食事
- ④ ストレスをためないこと
- ⑤ 適度な運動



などです。朝晩のだるさや食欲の乱れ、肩こりや頭痛、気分の落ち込みなどを見逃さず、無理せず対処することが大切です。

tenki.jp より一部抜粋

【EXPO2025 大阪・関西万博】 あと少しで閉幕

2025年日本国際博覧会協会(万博協会)は、大阪・関西万博の10月13日「閉会式」について公表した。公式サイトで「閉会式では、来場者の皆さまをはじめ、大阪・関西万博に関わったすべての方に、大阪・関西万博が閉幕を迎えたことの感謝を伝え、また、次回開催国に博覧会国際事務局(BIE)の旗を引き渡します」と知らせ、概要を記した。

「万博に関わったすべての人々の『それぞれの未来(Futures)のはじまり』を感謝と称賛とエールで送り出す場として、『For the Futures』というテーマで実施します」と説明された。

産経新聞の記事より一部抜粋



健康教育講座 & 結核定期健康診断

- と き 10月3日(金) 13時30分~15時30分
- と ころ 旭区老人福祉センター3階 会議室
- 講 師 大阪市保健所 感染症対策課 保健師
- 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名程度(申込み先着順・来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 *健康教育講座 *問診後、レントゲン撮影
- 申込み 受付中です

高齢者の料理教室

~重陽の節句を迎え
菊を愛でよう!~

- と き 10月14日(火) 10時30分~13時頃
- と ころ 旭区民センター 1階 調理室
- 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)
- メニュー 茄子のはさみ揚げ・菊菜の中華風和え物・菊花のシューマイ・菊花豆腐の吸い物・鮭としめじの炊き込みご飯
- 費 用 1,000円(材料費・保険代)
※10/1(水)以降のキャンセルは返金不可
- 申込み 受付中です

今月の作品

【城北川柳会】『自由銀』

若手では済まなくなったデジタル化

青木 ゆきみ

【あさひ川柳友の会】『セルフ』

セルフでは出来ず介護の手を借りる

川島 千恵子

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、申込み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



あさひふくろうカフェ



◆と き 10月21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



◆と き 10月21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



エンディングノートを書こう!

■と き 11月7日(金)13時30分～15時
■ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室
■講 師 りそな銀行 大阪公務部の方
■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・来館者優先)
■費 用 無 料
■内 容 知って安心!エンディングノートの書き方
■申込み 10月9日(木)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『肩こりの軽減の秘訣』

■と き 11月13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 訪問リハビリテーション科
理学療法士 下村 茂先生
■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 『肩こり軽減の秘訣』
■申込み 10月23日(木)午前9時45分から来館・電話にて



『昭和レトロ展』 館内で展示します☆彡

10月20日(月)～10月31日(金) ※日曜日は除く『昭和レトロ展』を開催予定です。皆さんのお家にある懐かしい昭和の物を貸していただける方は、事務所まで申し出てください。※詳細はチラシをご覧ください。参加はどなたでも。申込不要!

地域で行うサテライト事業 《骨密度を測ろう!》【大宮・高殿・太子橋地域にて開催!】

■大宮地域■ 10月23日(木)13時30分～15時 【場所】大宮集会所 (大宮4-21-4)
■高殿地域■ 10月24日(金)13時30分～15時 【場所】高殿会館地域集会所(高殿6-16-5)
■太子橋地域■ 10月31日(金)13時30分～15時 【場所】太子橋中公園集会所(太子橋2-7-19)
【講師】meji ヤサカ宅配センター 上新庄店の方
【内容】『骨密度の測定/結果説明/骨のお話と健康対策』 ※詳しくはチラシをご覧ください。
【対象】各地域在住の60歳以上の方 *各地域の方が優先ですが、定員に達しない場合は、他の地域の方でも可。
【定員】各地域20名(申込み先着順)【申込み】10月6日(月)午前9時45分から来館・電話にて



～事業報告～

7/26(土)第14回ボウリング大会



本イベントは、今回で第14回目となりました。連日のあまりの暑さでか、参加者がいつものより少なかったですが、参加者同士で、会話が弾んでおられました。

8/23(土)あさひSO★GO!なつまつり



あさひSO★GO!夏祭りは、旭区老人福祉センター、こども子育てプラザ、サテライト旭、旭区社会福祉協議会の主催で開催しました。ゲームコーナーや、絵手紙/ウクレレ・ギター・ハーブ/昔遊び/eスポーツ等の体験教室の他、昆虫のお話と展示、スタンプラリーなど楽しいコーナーがたくさんあり、子どもから高齢者まで一日一緒に楽しく過ごすことができました。

8/9(土)おもしろ古代史アラカルトいろいろと…やります! 5回目～怨霊・妖怪・陰陽師・呪術(呪詛)～



本講座は、アーティスト・元京都造形芸術大学教授の関本徹生氏から、今回は、5回目～怨霊・妖怪・陰陽師・呪術(呪詛)～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。9/25(木)には、今回のテーマに応じて実際に京都今出川に向かい、「怨霊が跋扈する都…京都編」として京都を巡ります。

9/3(火)スマホ講座[入門コース①][応用コース①] 9/9(火)スマホ講座[入門コース②][応用コース②]



本講座は、(株)菱和テレコムの方を講師にお招きし、NTTドコモショップ上新庄店の方にサポートしていただき、スマホ講座1回目は、入門コースは「スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう」応用コースは「デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう」2回目は入門コースは「電話・カメラを使おう」応用コースは「生成AIを使ってみよう」という内容で分かり易く教えていただきました。

8/13(水)ボランティア会議

ボランティア会議では、8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。

8/21(木)・8/26(火)歌って笑って健康体操講座



本講座は、健康運動指導士・管理栄養士の清水利江子さんを講師にお招きし、それぞれのテーマで、3曲ずつ、歌いながら運動やストレッチを行いながら、楽しく分かり易く学びました。

9/10(水)文化祭説明会

11月28日に開催する文化祭について、作品展に出展・舞台発表に出演するサークル・老人クラブ女性部の、各代表の方に集まっていただき、書類の提出物や、前日のリハーサル・当日の説明を行いました。

9/10(水)ボランティア会議

ボランティア会議では、9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。

10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>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</p> <p>スマホ・タブレットで イベント・講座案内が見れます</p> <p>～常設コーナー～ 囲碁・将棋 (月～土曜日) 13:00～16:30</p> 			<p>1 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン</p>	<p>2 百歳体操 にこにこヨガ</p>	<p>3 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>4 旭シニアサウンズ (い)総務部 椅子ヨガハート</p>
			<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会</p>	<p>旭エルネスダーツクラブ 書道(書友会)</p>	<p>詩吟倶楽部 民謡サークル 結核定期健康診断</p>	<p>卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)</p>
5 休館日	<p>6 百歳体操 楽しい吹き矢</p>	<p>7 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ</p>	<p>8 百歳体操 トレーニング</p>	<p>9 百歳体操 なかよしヨガ</p>	<p>10 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法</p>	<p>11 旭シニアサウンズ</p>
	<p>社交ダンス 卓球教室</p>	<p>コーラス(むつみ・すみれ会) (老)女性部 スマホ教室③(基礎・応用)</p>	<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議</p>	<p>旭エルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ)</p>	<p>音楽療法</p>	<p>卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 古代史⑦ (老)趣味の作品展 <small>区民センター</small></p>
12 休館日	13 休館日	<p>14 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ</p>	<p>15 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン</p>	<p>16 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会</p>	<p>17 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部</p>	<p>18 旭シニアサウンズ 椅子ヨガハート</p>
		<p>料理教室<small>区民センター</small></p>	<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会</p>	<p>書道(書友会) 旭エルネスダーツクラブ (老)厚生文化部会</p>	<p>詩吟倶楽部 民謡サークル (老)連長会</p>	<p>卓球(梟の会)</p>
19 休館日	<p>20 百歳体操 (い)リバイバルダンス</p>	<p>21 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ</p>	<p>22 百歳体操 トレーニング</p>	<p>23 百歳体操 なかよしヨガ</p>	<p>24 絵手紙(旭ポストカード会)</p>	<p>25 旭シニアサウンズ</p>
	<p>ハワイアンフラ 卓球教室</p>	<p>コーラス(むつみ・すみれ会) (老)女性部 カフェ・相談会</p>	<p>卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)</p>	<p>旭エルネスダーツクラブ 書道(桜)(ふじ) サテライト事業(大宮)</p>	<p>サテライト事業(高殿)</p>	<p>卓球(梟の会) カラオケ(カナリア)</p>
26 休館日	<p>27 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹き矢</p>	<p>28 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ</p>	<p>29 百歳体操 手話サークルファンファン</p>	<p>30 百歳体操</p>	<p>31 音楽療法</p>	
	<p>社交ダンス ハワイアンフラ 卓球教室</p>	<p>スマホ教室④(基礎・応用)</p>	<p>卓球(梟の会)</p>	<p>旭エルネスダーツクラブ サテライト事業(太子橋)</p>	<p>音楽療法</p>	