

旭区老人福祉センターだより 1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。

健康な状態で新年を迎えましょう！

年末年始に気をつけるべき病気

風邪・インフルエンザ・ノロウイルス

◆予防方法は、ウィルスをできるだけ体の中に入れない

マスク・うがい・手洗い・乾燥



◆免疫力を維持すること

睡眠不足・バランスの良い食事・体をしっかり暖かくする

※その他気をつけておきたいこと

嚥下(喉が詰まる)



食べ物を飲み込んで、喉から食道を通して胃へと送り出すことを嚥下と言いますが、高齢になるとこの機能が低下し、うまく飲み込めなくなります。この時期に多いのが、お餅や団子を喉に詰まらせて救急搬送されていて、そのうち90%が高齢者だそうです。

薬剤による医薬情報サイト メディカルナビより

大阪府立旭区老人福祉センター

館長・職員一同



旧年中は当センターの管理、運営にご理解、ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。本年もよろしくお願い致します。

輝かしい新春を迎え
皆様のご健康とご多幸を
お祈り申し上げます



年末年始におかれましても、手洗い・うがい・マスクを忘れずに！



サタデー事業

新春映画会 迎春

- と き 1月24日(土) 13時30分上映開始
- と ころ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 協 力 旭区視聴覚教育協議会
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 25名(申し込み先着順/来館者優先)
- 費 用 無 料
- 題 名 『海峡』 142分
- 申込み 1月6日(火) 午前9時45分から



来館・電話にて

※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

【あさひ川柳友の会】『苦手』
涙腺のゆるい男は苦手です

川島千恵子

【城北川柳会】『近い』
近いのに隣の国と遠い仲

宇都 満知子



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、申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。


★申込みの際は利用証を忘れずに!★

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

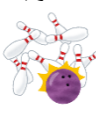
春を歌おう♪～わくわくコンサート～

- と き 1月27日(火) 13時30分～14時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- 講 師 オペラ歌手 肥田 真莉子さん
ピアニスト 大谷 祥子さん
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 30名(申込み先着順/来館者優先)
- 費 用 無 料 ■持ち物 上靴・上靴入れ
- 内 容 ピアノ演奏で『春』を歌う♪&健康体操
- 申込み 1月 8日(木)
午前9時45分から**来館**・**電話**にて

新春のお茶会を楽しむ会

- と き 1月29日(木)
【一席】14時～【二席】14時30分～【三席】15時～
- ところ 旭区老人福祉センター2階 小会議室
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 各席8名(申込み先着順/来館者優先) 
- 費 用 500円(お菓子付き)
- 内 容 お茶を楽しみながら、ちょっとお作法も学びます。
- 申込み 1月 9日(金)
午前9時45分から**来館**にて

第15回 ボウリング大会

- と き 1月31日(土) 13時30分～15時頃
※13:00 現地ボウリング場 2階受付前に集合
- ところ ラウンドワン 城東放出店(城東区今福南3-4-38)
大阪メトロ長堀鶴見緑地線 今福鶴見2番出口から徒歩8分
- 対 象 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 2,000円(2ゲーム料金・靴代・保険代)
※マイシューズをお持ちの方は1,500円
※参加費は現地払い 
- 申込み 1月 9日(金)
午前9時45分から**来館**・**電話**にて

介護予防講習会 ～正しい筋トレの方法～

- と き 2月12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 ONE FLAG 牧病院 まきデイサービスセンター
理学療法士 上田翔平さん
- 対 象 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 ■持ち物 上靴・上靴入れ
- 内 容 そのやり方で大丈夫?家で安全にできる正しい
筋トレの方法について
- 申込み 1月 8日(木)
午前9時45分から**来館**・**電話**にて

【あさひふくろうカフェ】は1月20日(火)



【くらし相談窓口出張相談会】は1月20日(火)

*詳しくはチラシをご覧ください。



～事業報告～

11/4（火）スマホ講座[入門コース④][応用コース④]

11/11（火）スマホ講座[入門コース⑤][応用コース⑤]



本講座は、㈱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4回目は、入門コースは「新しくアプリをインストールしてみよう」応用コースは「文字表示電話サービス(ヨメテル)を使ってみよう」5回目は入門コースは「地図アプリを使おう」応用コースは「ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう」という内容で分かり易く教えていただきました。

11/8(土)おもしろ古代史アラカルトいろいろと…やります！
8回目 おとぎ話の真髓を探って観る 桃・金・浦島太郎物語



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、今月は、8回目 おとぎ話の真髓を探って観る 桃・金・浦島太郎物語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いただきました。

11/12（水）ボランティア会議

本会議では、10月の事業報告書と、今後の予定と役割分担をお願いしました。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

11/13（火）介護予防～肩こり軽減の秘訣



本講習会は、社会医療法人 ONE FLAG 牧病院訪問リハビリテーション科の理学療法士 下村茂先生を講師にお迎えし、肩こりの原因対策、運動方法、運動に実践についてご指導いただきました。

11/18（火）あさひふくろうカフェ



本ふくろうカフェは、月に一度、ボランティアさんにご協力をいただき、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。

11/19・26（火）スマホ講座[活用コース]



本講座は、㈱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、スマホ講座の活用コースは「キャッシュレスの使い方」「Amazonの使い方」「よりどこ（地域のコミュニティサービス）」「タクシーGOの使い方」という内容で分かり易く教えていただきました。

11/28（金）旭区老人福祉センター文化祭



本イベントは、旭区老人福祉センターで、活動されているサークル・老人クラブの皆さんが、日頃の練習の成果を旭区民センター大ホールにて、作品展と舞台発表をご披露していただきました。舞台発表では、新しく発表するサークルも増えました。また、ボランティアさんのご協力で、準備やコーヒーコーナーを開催していただき、皆で成功裏に終えることが出来ました。

※(い)…いちょう学園同窓会
(老)…老人クラブ

1月予定表

2025年12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
	<div>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</div> <div>～常設コーナー～ 囲碁・将棋 (月～土曜日) 13:00～16:30</div> <div>スマホ・タブレットで イベント・講座案内が 見れます</div> <div></div>			1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 百歳体操 楽しい吹矢	6 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	7 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	8 百歳体操 なかよしヨガ	9 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	10 旭シニアサウンズ 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	卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会	書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会	音楽療法	卓球(梟の会) カラオケ(カナリア) 古代史⑩
11 休館日	12 休館日	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	15 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	16 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	17 旭シニアサウンズ
			卓球(梟の会) 太極拳あざみ ボランティア会議 スマホ講座④入・応	書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	詩吟倶楽部 民謡サークル (老)連長会	卓球(梟の会)
18 休館日	19 百歳体操 (い)リバイバルダンス	20 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	21 百歳体操 トレーニング 手話サークルファンファン	22 百歳体操 なかよしヨガ	23 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	24 旭シニアサウンズ 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) あさひ詩吟同好会 太極拳あざみ スマホ講座⑤入・応	書道(桜)(ふじ) 旭ウエルネスダーツの会 ストレッチピラティス	音楽療法	カラオケ(カナリア) 卓球(梟の会) 新春映画会
25 休館日	26 百歳体操 (老)カラオケ(古市) 楽しい吹矢	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	29 百歳体操 にこにこヨガ	30	31 旭シニアサウンズ
	社交ダンス 卓球教室	春を歌おう!わくわくコンサート	卓球(梟の会) 太極拳あざみ スマホ講座⑥入・応	旭ウエルネスダーツの会 お茶を楽しむ	詩吟倶楽部 民謡サークル	卓球(梟の会) ボウリング大会