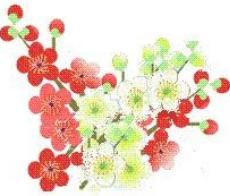


# 旭区老人福祉 2月号

## センターだより



旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377  
asahirofuku@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。

### 冬を乗り切る！免疫を高める食事のポイント

寒さで乾燥した日々が続き、風邪やインフルエンザが気になる時期です。健康は食事からと言うように、免疫力を高める食事を意識することで、体をしっかりと守りましょう。冬にぴったりな免疫力アップの食材や食事のとり方について紹介します。

#### ◆発酵食品で腸内環境を整えましょう

冬の寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養を吸収する場所で、体に悪いものが入ってきやすい場所です。免疫細胞が腸に多いと体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活発化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内細菌を整え、免疫機能をサポートしましょう。

#### ◆旬の野菜・果物でビタミン類を補給

冬の野菜や果物はビタミンCが豊富で、免疫細胞を活性化させる効果があります。特に大根やキャベツ、ミカンなどがおすすめです。お茶や青汁など飲料から手軽に摂ることもできます。ジュースからビタミンCを摂る場合は、砂糖や添加物がないもの(100%果汁のものなど)を選びましょう。

#### ◆抗酸化作用のある冬野菜を温かい食事で食べよう

冬の食卓に欠かせないニンジンやホウレンソウには、免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。

「体温が下がると免疫力が低下する」ことがあるので冷えを防ぐため、煮込み料理やスープにして温かく食べるのがおすすめです。

#### ◆魚や大豆で良質なタンパク質やオメガ3脂肪酸を摂ろう

タンパク質や免疫細胞を作るのに必要な栄養素で、魚や豆類からたくさん摂れます。特に冬に多く採れるブリやサケには、タンパク質やオメガ3脂肪酸が豊富です。オメガ3脂肪酸は、抗酸化物質を持っているため、免疫を強くる力があります。

魚を積極的に取り入れましょう。（全国健康保険協会HPより引用）



### 今月の作品

【城北川柳会】『寿』

年賀の束句いを嗅いで幸祈る

川端 一歩

【あさひ川柳友の会】『馬』

口げんかアレで案外馬が合う

不動 澄江

# 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!★

## ～障がい者スポーツを知ろう!～

2026国際親善女子

## 車いすバスケットボール大阪大会観戦

- ◆とき 2月20日(金) 8時30分集合・出発
- ◇ところ Asueアリーナ大阪【大阪市中央体育館】  
(港区田中3-1-40)
- ◆内容 2026国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会  
【日本 VS オーストラリア】の観戦  
※対戦国が変更となる可能性があります。
- ◇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 30円(保険代として)  
現地までの交通費は自己負担  
※2月13日(金)以降のキャンセルは返金  
ができません。
- ◆申込み 2月5日(木)  
午前9時45分から**来館**にて

## ウォーキング教室

### ～歩き方を見直して美しく健康に～

- ◆とき 2月26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
- ◆内容 姿勢、歩き方のチェック、足の運び方、実技etc
- ◇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 動きやすい服装・上靴(スニーカー[スリッパ不可])タオル・水分補給用の飲み物
- ◆申込み 2月6日(金)  
午前9時45分から**来館**・**電話**にて

## 旭区いちょう学園(第48期)

- 1回目: 3月6日(金) 13時30分～15時 【講師】暁行政書士事務所 代表 兼頭 要暁氏  
【内容】遺言書作成で円満相続～「ありがとう」を未来へつなぐ。家族がずっと笑顔でいるための準備～
- 2回目: 3月10日(火) 13時30分～15時 【講師】キャリアコンサルタント 柿本 裕貴氏  
【内容】頑張らなくてもいい英会話
- 3回目: 3月13日(金) 13時30分～15時 【講師】歯科衛生士 本園 真奈美氏  
【内容】歯科衛生士と学ぶ正しいあいうべ体操

※第1回目は13:00～13:30までオリエンテーション/第3回目は講座終了後に、修了式があります

- 【対象】60歳以上の方 ※全日程参加が可能な方 ※詳細はチラシをご覧ください
- 【定員】20名(申込み先着順) ■【参加費】無料
- 【申込み】2月5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2月17日(火)14時～16時

\*詳しくはチラシをご覧ください。



# ～事業報告～

11/29(土) 10月・11月・12月お誕生日会



10月11月12月のお誕生日会を開催しました。記念撮影後、「コーラスむつみサークル」の皆さんによります、お祝いの歌をご披露いただき、続いて「旭シニアサウンズ音楽クラブ」の皆さんによります、お祝いの歌と演奏をご披露いただき、参加者の皆さんも一緒に歌って大変盛り上りました。

12/9(火) サテライト事業（高殿南）  
12/16(火) サテライト事業（清水）



本事業は、地域で行うサテライト事業として、meiji ヤサカ宅配センター上新庄店の方を講師に招き、「骨密度を図ろう～骨密度を上げて骨折や転倒予防につなげよう～」を実施しました。一人ずつ骨密度を測定し、その結果を見ながら、骨のお話と健康対策について教えていただきました。

12/3(水)スマホ講座[入門コース①][応用コース①]

12/10(水)スマホ講座[入門コース②][応用コース②]

12/17(水)スマホ講座[入門コース③][応用コース③]



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1回目は、入門コース「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「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「電話・カメラを使おう」応用コース「生成 AI を使ってみよう」、3回目は入門コース「インターネットを使ってみよう」応用コース「オンライン診察を使ってみよう」という内容で分かり易く教えていただきました。

12/4(木)日帰りバスツアー  
絵付け体験と話題の名所めぐり  
日本六古窯のひとつ“信楽焼”



本イベントは、滋賀県の大野神社を拝観・たぬき村で絵付け体験と昼食、その後、東海道伝馬館を見学し、田村神社の拝観さらに道の駅あいの土山でお土産などのお買い物をしました。サークルのグループで申込んで参加された方や隣の人と一緒にバスの中でお友達になった方など、42名の方々が一日バスツアーを満喫されていました。

12/15(月) 生花で飾る  
クリスマスフラワーアレンジメント



本講座は、大阪市生涯学習インストラクターの池邊ひとみさんを講師にお迎えし、薩摩杉でクリスマスツリーを作って飾りをつけ、生花でクリスマスアレンジメントを一人一人作りました。最後に講師より、松と葉牡丹をプレゼントされ、お正月もアレンジして楽しめるようにと材料をいただき、皆さん喜ばれました。

12/10(水) ボランティア会議



本会議では、12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。

12/13(土)おもしろい古代史アラカルトいろいろと…やります!  
9回目～クリスマスと聖徳太子～



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、9回目～クリスマスと聖徳太子～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。

# 2月予定表

2026年1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
<b>1 休館日</b>	<b>2 百歳体操</b> 楽しい吹き矢	<b>3 百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	<b>4 百歳体操</b> トレーニング 手話サークルファンファン	<b>5 百歳体操</b> にこにこヨガ	<b>6</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ俱楽部	<b>7</b> 旭シニアサウンズ (い)総務部 椅子ヨガ
	社交ダンス ハワイアンフラ <b>卓球教室</b>	コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部	卓球(梶の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	旭ウエルネスダーツクラブ 書道(書友会)	詩吟俱楽部 民踊サークル	卓球(梶の会) カラオケ(カナリア)
<b>8 休館日</b>	<b>9 百歳体操</b> (老)カラオケ(古市) 楽しい吹き矢	<b>10 百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	<b>11 休館日</b>	<b>12 百歳体操</b> なかよしヨガ	<b>13</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	<b>14</b> 旭シニアサウンズ
	社交ダンス <b>卓球教室</b>	ボランティア会議 大阪クリーンアップ作戦		旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜・ふじ) 介護予防講習会	音楽療法 <b>利用者連絡会</b>	卓球(梶の会) カラオケ(カナリア) <b>古代史(講座⑪)</b>
<b>15 休館日</b>	<b>16 百歳体操</b> (い)ダンス	<b>17 百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	<b>18 百歳体操</b> トレーニング 手話サークルファンファン	<b>19 百歳体操</b> にこにこヨガ あさひ川柳友の会	<b>20</b> カラオケ(カナリア) 旭懐メロ俱楽部 <b>車いすバスケットボール大会</b>	<b>21</b> 旭シニアサウンズ 椅子ヨガ
	社交ダンス ハワイアンフラ <b>卓球教室</b>	コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 <b>ふくろうカワフ</b> <b>くらし相談窓口出張相談会</b>	卓球(梶の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	旭ウエルネスダーツクラブ 書道(書友会)	詩吟俱楽部 民踊サークル (老)連長会	卓球(梶の会)
<b>22 休館日</b>	<b>23 休館日</b>	<b>24 百歳体操</b> (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	<b>25 百歳体操</b> トレーニング	<b>26 百歳体操</b> なかよしヨガ	<b>27</b> 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法	<b>28</b> 旭シニアサウンズ
			卓球(梶の会) 太極拳(あざみ)	旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜・ふじ) <b>ウォーキング教室</b>	音楽療法	卓球(梶の会) カラオケ(カナリア)

くらし相談窓口出張相談会を開催します!

イベント講座案内はこちらをクリック!

◆と き: 2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

◆協 力: 旭区くらし相談窓口

◇申込み: チラシ配布から隨時 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

★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。



～常設コーナー～

囲碁・将棋 (月~土曜日)

13:00~16:00