

旭区老人福祉センターだより

3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。

3/1～7は、春の火災予防運動期間です。

冬から春は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。

消防庁の統計によると、年平均の総出火件数は全国で3万6,516件(1日あたり約100件)、年平均の死者数は、1,436人です。春に火災が増える理由や原因の他、火災予防のチェックポイントを確認しておくことで、万一の時に備えて、対処できるように常日頃から意識しておきましょう。

★住まいの火災予防チェックポイント★

- ①たばこ たばこの火の不始末による火災が多くなっています。火が消えているか確認し、その場を離れましょう。
- ②ストーブ ストーブの近くに物を置いたり、ストーブの上で洗濯物を乾かしたりすることは絶対にやめましょう。
- ③コンロ 電気コンロを含め油火災にご注意!天ぷら油(菜種油・コーン油・大豆油等)は、360℃を超えると火種がなくても発火します。
- ④コンセント 古くなった延長コード、電源タップなどの交換、ホコリがたまっていないか点検・清掃を心がけましょう。
- ⑤燃えやすい物 家の周辺に燃えやすい物を置かない。指定日以外にゴミを出さない。
- ⑥火災警報器 住宅用火災警報器の寿命の目安は10年です。いざという時のために定期的に点検を行いましょう。

(政府広報オンライン・消防庁より一部引用)

今月の作品



【あさひ川柳友の会】「願う」

もの持たずただ今日の日を楽しもう

不動 澄江

【城北川柳会】「朝」

お早うと一人芝居の幕開ける

森田 遊子

くらし相談窓口出張相談会

- ◆とき 3月17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。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

無料



あさひふくろうカフェ



- ◆とき 3月17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



エレベーター(リニューアル)工事のお知らせ
令和8年3月23日(月)～4月24日(金)使用できません。
ただし、期間中、3/27(金)～3/29(日)の3日間のみ利用可能です。

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 **★申込みの際は利用証を忘れずに!★**

※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。

大切な命を守ろう 普通救命講習会

1月・2月・3月 お誕生日会

- ◆とき 3月24日(火)13時30分～16時30分
- ◆ところ 旭区老人福祉センター 3階多目的室
- ◆講師 大阪市 旭消防署 救急隊員
- ◆対象 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 無料
- ◆内容 普通救命についての学習・AEDを含めた心肺蘇生法などの実技演習
- ◆申込み 3月5日(木)午前9時45分から
来館・電話にて

- ◆とき 3月31日(火)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
- ◆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
- ◆内容 ①記念撮影
②舞台発表見学
- ◆持ち物 上靴かスリッパ・上靴入れ
- ◆申込み 3月5日(木)午前9時45分から
来館・電話にて

歩く脳トレ スクエアステップ講座

桜を愛でよう!～京都やわた背割提さくらまつり～

- ◆とき 3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
- ◆講師 清水 利江子さん(健康運動士・管理栄養士)
- ◆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)
- ◆内容 25cm角のマス目が書かれたマットを使い、ステップする運動
- ◆費用 無料
- ◆申込み 3月6日(金)午前9時45分から
来館・電話にて

- ◆とき 4月3日(金)9時30分～13時頃
9時30分 当センター集合・出発
- ◆ところ 京都八幡市『背割提地区』
- ◆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 130円(入場料/保険代)
※交通費・その他の費用は実費
- ◆持参 昼食(持参orグルメ出店ブースにて購入も可)・飲み物
- ◆申込み 3月10日(火)午前9時45分から
来館・電話にて

おもしろい古代史アラカルト 番外編…

	日程	内容 (詳細はチラシをご覧ください)
1	4/11(土)	卯月(4月)・皐月(5月)清明、穀雨、立夏、小満
2	5/9(土)	水無月(6月)・文月(7月)芒種、夏至、小暑、大暑
3	6/13(土)	葉月(8月)・長月(9月)立秋、処暑、白露、秋分
4	7/11(土)	神無月(10月)・霜月(11月)寒露、霜降、立冬、小雪

講師：関本徹生氏
(アーティスト・元京都造形芸術大学教授)

定員：44名(申込み先着順・来館者優先)

対象：市内在住60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

費用：1,600円(資料代400円×4回)

※申込後のキャンセルは返金出来ません。

申込：3月12日(木)午前9時45分から来館にて

※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～

12/24 (水) 旭区老人福祉センタークリスマス会



森小路保育所の5歳児さんによる歌とトーンチャイムの発表をしていただき、コーヒータ임をはさみ、その後、旭シニア音楽クラブさんによる演奏を行っていただき一緒に歌いました。最後はボランティアさんによる、お楽しみ抽選会で大変盛り上がりしました。

12/26 (金) 年末クリーン大作戦!

年末クリーン大作戦は、ボランティアさんを中心に、囲碁・将棋同好会、いちょう学園、区老連の連長会の皆様にご協力いただき、館内全室、廊下、窓ガラス等をお掃除していただきました。

1/10(土)おもしろい古代史アラカルトいろいろとやります 10回目～えびす神の正体～



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、10回目～えびす神の正体～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。

1/14 (水) ボランティア会議

ボランティア会議は、毎月第2水曜日に実施しています。
1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。

1/14,21,28 (水) スマホ講座



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4回目は、入門コース「メッセージアプリを使おう」応用コース「全国版救急受信アプリ(Q助)で病気やケガの緊急度を判定しよう」、5回目は入門コース「新しくアプリをインストールしよう」応用コース「文字表示電話サービス(ヨメテル)を使ってみよう」、6回目は入門コース「地図アプリを使おう」応用コース「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やすく教えていただきました。

1/20 (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。

1/22 (木) ストレッチピラティス



本講座は、申込者は20名を超えてキャンセル待ちとなりました。ピラティスインストラクターの石橋晃子さんを講師に迎え、尿漏れや腰痛、圧迫骨折の予防や健康寿命を延ばす体操を丁寧に教えていただきました。

1/24 (土) 新春映画会

本映画会は、旭区視聴覚教育協議会の皆さんの協力を得て、1982年公開の高倉健と吉永小百合の二大スターが織りなす、津軽海峡を舞台とした切なくも美しい大人の恋を描いた「海峡」を上映しました。

※(い)…いちよう学園同窓会

(老)…老人クラブ

3月予定表

2026年2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 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) 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)	詩吟倶楽部 民踊サークル いちよう学園①	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) (い)落語会	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	いちよう学園②	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) ボランティア会議	旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜・ふじ)	音楽療法 (老)連長会 いちよう学園③	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 休館日	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) 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)		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	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	普通救命講習会	卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	旭ウエルネスダーツクラブ 書道(桜・ふじ) スクエアステップ講座	音楽療法 詩吟倶楽部	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	31 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) 旭いきいき麻雀クラブ	イベント講座案内はこちらをクリック！  ～常設コーナー～ 囲碁・将棋 (月～土曜日) 13:00～16:00			
		お誕生日会				