



旭区社協だより

第83号
令和5年
12月発行

編集/発行



社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-16-1
旭区在宅サービスセンター内(あさひあったかセンター)

メールアドレスが
新しくなりました!

旭区社協
HPへリンク



06-6957-2200 FAX 06-6957-7282

asahiswc@asahi-shakyo.or.jp

https://sansan-asahi.or.jp

「もっと・あったか体操」 動画作成をしました!



これまでの体操に少しだけプラスして、簡単にできる体操として、リハビリの専門家である理学療法士さん監修のもと「もっと・あったか体操」動画を作成しました。

昨年「もっと・あったか体操」体験会を実施、その後地域で行われている百歳体操の活動の場を訪問し、体操を行う中で、今後も継続して行うには説明動画のようなものが欲しいという声があがりました。そこで、「もっと・あったか体操」の全体の流れから一つひとつの体操のポイント・効果を説明した動画を作成しました。

動画の視聴については、旭区社会福祉協議会のホームページをご確認をお願いいたします。その他、ご不明点等ございましたらお気軽にお問合せください(^ ^)



①スクワット

「もっと・あったか体操」
動画撮影の様子です!



③片足立ち運動



②かかと上げ運動



⑤ステップ運動

④継足(つぎあし)運動

「ぼけますから、よろしくお願いします」 を上映しました!

9月19日(火)午後1時30分～3時30分 旭区内3地域包括支援センターが協働し映画会を開催しました。155人の地域の方々に参加してくださいました。



「心身整体でリフレッシュしませんか?」 を開催しました!

10月6日(金)27日(金)に「心身整体でリフレッシュしませんか?」を開催しました。合計30人の方々が出席してくださいました。



男のカフェ 「火の鳥」 毎月開催中!!

¥100 お菓子付

日時 毎月第2金曜日 午後1時30分～3時30分 (ラストオーダー:午後3時15分)

場所 旭区在宅サービスセンター 2階 ボランティアルーム (旭区高殿6-16-1)

※コロナ対策を実施したうえで開催します。ご協力をお願いいたします。
※HPやお電話で開催状況をご確認のうえ、ご来場ください。

初めてのスマートフォン 入門講座を開催しました!

8月～10月にかけて、清水・新森・古市・太子橋地域で「初めてのスマートフォン入門講座」を開催しました。ソフトバンクさんを講師としてお招きし、スマートフォンの種類、基本操作から地図やカメラ・写真、電話のかけ方、音声入力、LINE等について教えていただきました。スマートフォンを上手く使いこなすことができない人、また、スマートフォンを持っていない人も参加され、「スマホの機能についてわかった」「利便性を実感した」などの感想をいただきました。



どこに相談したらいいのかわからない...
そんな時は「見守り相談室」
にご相談ください!

以前はよくあいさつしてくれていたのに...お隣さん、最近あまり姿を見なくなったな...

ご近所さん、最近ゴミを出す日を間違えているみたい...ごみの分別もうまくできていないのかな...

最近、母親が亡くなり、一人になった息子さんが引きこもっていて心配...

いつもはきちんとしている人なのに、新聞や郵便物が溜まっている...心配だな...

そんなあなたの「気づき」・「相談」があったら、見守り相談室にご連絡ください。関係機関(地域包括支援センター・ランチ(総合相談窓口)・区役所等)と連携し、ご本人と一緒に考え、お手伝いをします。困っているご本人だけでなく、ご家族や周りの方からのご相談もお受けします。まずはご相談ください。

旭区見守り相談室 TEL:6957-7301 (旭区高殿6-16-1)



街頭募金のご協力ありがとうございました。

旭地区共同募金会では、10月2日から5日にかけて各種団体のみなさまのご協力のもと、街頭募金活動を行いました。今年はコロナに関する感染症法上の分類が5類感染症に変更したことを受け、基本的感染対策をとりながら実施し、多くの区民のみなさまから総額85,505円の善意のお気持ち(募金)をいただきました。募金にご協力いただきましたみなさま、ボランティアとして街頭募金活動にご参加くださいましたみなさま、本当にありがとうございました。

大阪府高齢者大学同窓会旭	10月2日	千林商店街 街工一ル館前
地域振興会女性部	10月2日	
更生保護女性会	10月4日	
民生委員児童委員協議会	10月4日	
母と子の共励会	10月5日	

紙面に掲載の記事について

・暴風警報または特別警報が発令されている場合は、中止または延期になる場合がございますので、ご了承ください。
・熱がある(37.5度以上)、倦怠感があるなど、体調の悪い方は参加をお控えください。