

# 西成区老人福祉センターたより

〒557-0033 大阪市西成区梅南 1-4-27

電話：06-6654-2951 FAX：06-6654-1504

指定管理者 西成区社会福祉協議会ホームページ [こちらから⇒  
https://nishinari-shakyo.jp](https://nishinari-shakyo.jp)



老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できます。利用にあたっては大阪市の老人福祉センター発行の利用証が必要です。初めての方は、健康保険証等、住所・氏名・年齢のわかるものをご持参ください。館内は土足厳禁です。【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始 【開館時間】10:00~17:00  
利用証の更新は当面いたしません。入館時に利用届けを提出していただきます。

## 入館時のお願い

入館の際には「**マスク着用**」「**検温**」「**手指の消毒**」をお願いします。



発熱(37.5度以上)や風邪症状がある、体調が悪いなどの場合は来館をお控えください。

館内では「**密にならない**」「**大声で会話をしない**」の徹底をお願いします。

センターの利用再開について

**緊急事態宣言が出された場合、すべての事業が中止される場合があります**

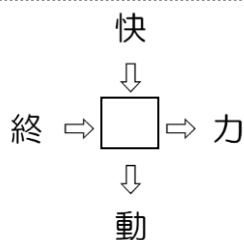
ワクチン接種会場が終了し、センターの利用再開が決まりましたら、一般利用、サークル等の活動も再開する予定です。サークル再開に向けては、世話人会を開き、活動に際しての注意点や再開日などを検討します。まだまだ感染拡大が治まらない厳しい状況下ですので、再開が決まりましたしても「新型コロナウイルス感染症対策」をしっかり守っていただきますようお願いいたします。

**尚、今後予定している事業、講習会等の日程も変更になる場合がありますので、電話などでの事前確認をお願いします。**

## 認知症予防に脳トレにチャレンジ

### ★熟語を作ろう

□に漢字を入れて、矢印の方に読むと二字熟語ができます。



## 百歳体操を再開しています

今までどおり

水曜日・金曜日①10:30~ ②11:15~

感染予防対策のため、参加人数が多くなれば入室できないこともあります。ご了承ください。

マスクと手指消毒、水分補給を忘れずに！！

### ●歌詞の穴埋めクイズ

住家なれ  
我が  
とまよこそ  
[ ] [ ]  
さわくいそへの  
[ ]  
我は海の子  
ふるさと

懐かしい童謡です。歌詞を埋めてください。

### ◆ナンプレに挑戦!

初級問題です。

たて、よこ、3×3の罫の中にはそれぞれ1から9までの数字が入ります。

同じ数字がだぶらないように。

じっくり考えてみましょう

1		7	2	4	6		9	3
2	3		7	8	9	5		1
9	4			1	3	7		2
3	6	9		7	2	1	5	
5	7	1			8	2	3	
8	2	4	3		1	9	7	6
	1	5	6			3	8	9
	8	3	1	9		4	2	7
7		2	8	3			1	5

老人福祉センターでは、利用者の方が安心・安全にご利用いただくため、センター全室に「抗菌」「抗ウィルス」「防臭」の対策として光触媒によるコーティング施工を実施しました。今後もより一層「新型コロナウイルス感染症」対策に努めてまいります。



栄養セミナー 「食事と健康」

**申込み先着順**

豊かになった食生活。その一方で生活習慣病も増加しています。食の歴史から最新情報まで

日 時：9月24日(金) 午後1時30分～3時30分  
場 所：老人福祉センター 多目的室奥  
定 員：25名程度(申込み先着順)



手作り講習会

**申込み先着順**

生活の必需品となったマスクのケースとサシェ(匂い袋)を作ります。

日 時：9月30日(木) 午後1時30分～3時30分  
場 所：老人福祉センター 大広間  
定 員：20名(申込み先着順)  
参加費：200円(材料費)《当日徴収》



いきいき百歳体操「体力測定」

**申込み先着順**

百歳体操に継続して参加されている方の体力測定を行います。体力や筋力維持ができていないか測定し効果を検証します。

日 時：10月1日(金) ①午前11時～  
②午前11時45分～  
場 所：老人福祉センター 多目的室奥  
定 員：①②各15名程度(申込み先着順)

認知症予防教室 ～「笑いと感動と健康」～**申込み先着順**

懐かしい思い出と語り合う「回想法」で脳の活性化を図ります。

日 時：10月12日(火)・22日(金)  
11月10日(水)・16日(火) 全4回  
全日程とも：午後1時30分～3時  
場 所：老人福祉センター 大広間  
定 員：25名(申込み先着順)

初めてのスマートフォン講座

**申込み**

**多数は抽選** 「LINE 体験教室」

日 時：9月29日(水) 午後1時30分～3時30分  
申込み：9月3日(金) 10時～17日(金) まで  
「オンライン体験教室」

日 時：10月5日(火) 午後1時30分～3時30分  
申込み：9月10日(金) 10時～24日(金) まで  
《各回とも》

場 所：老人福祉センター 多目的室奥  
定 員：18名(応募多数の場合抽選)



講 師：ソフトバンク㈱スマートフォンアドバイザー  
受講料：無料 ※スマートフォンは一人一台貸出します  
申込方法：・来館の場合、63円ハガキ持参

・往復はがき郵送の場合、往復はがきに氏名・住所・年齢・日中連絡のつく電話番号を記入の上、**締切日必着**)

「生活彩り講座」

**申込み先着順**

毎日の習慣になっている消毒で、手指も荒れがちです。関節の痛みで動きにくくなった指や荒れた手指にハンドクリームを使ってのマッサージの方法や、指体操を学びます。

日 時：10月8日(金) 午後1時30分～3時  
場 所：老人福祉センター 多目的室奥  
定 員：25名程度(申込み先着順)



予 告

「高齢者のための救命救急講座」 10月19

「交通事故とその責任」なんでも相談 10月25

「お薬の飲み合わせ実演セミナー」 10月

いきいき百歳体操ステップアップ講習会  
11月5日(金)・18日(木) どちらか

百歳体操の動画がスマートフォン・パソコンで

【大阪市ホームページ】から見られます

「いきいき百歳体操」「かみかみ体操」  
「しゃきしゃき体操」などの動画もあります

七夕

早くコロナが終息し、みなさまの笑顔に再会できるようにと、願いを込めて飾りました。



〒557-0033 大阪府大阪市西成区梅南1-4-27  
電話：06-6654-2951 ファックス：06-6654-1504

開館時間 開館時間：午前10時～午後5時  
休 館 日 日曜日、祝日、年末年始  
交通案内 ▶ 大阪メトロ四つ橋線「花園町」駅から徒歩5分

考えることがとても良い刺激になります。

《回答》

◆熟語を作ろう

活

●歌詞の穴埋めクイズ

住家なれ  
我がなつかしき  
とまやこそ  
懐たなびく  
松原に  
さわぐいさなの  
白浪の  
我は海の子  
いそぐ

◆ナンプレに挑戦!

1	5	7	2	4	6	8	9	3
2	3	6	7	8	9	5	4	1
9	4	8	5	1	3	7	6	2
3	6	9	4	7	2	1	5	8
5	7	1	9	6	8	2	3	4
8	2	4	3	5	1	9	7	6
4	1	5	6	2	7	3	8	9
6	8	3	1	9	5	4	2	7
7	9	2	8	3	4	6	1	5