

# 西成区老人福祉センターだより

# 10月

〒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。利用証の更新は当面いたしません。入館時に毎回「入館表」に記入し提出していただきます。【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始 【開館時間】10:00~17:00

## 入館時の注意事項

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。

館内での「水分補給以外の飲食」や「長時間の滞在」はできません。

ワクチン接種が2回済んでいる方も、守っていただきますようお願いいたします。

(ワクチンを2回接種した後に感染する「ブレイクスルー感染」が確認され、感染対策の継続が必要とされています。)

バンパー、囲碁、将棋は2時間制とします。  
卓球はできません。

時間枠	遊戯時間
1	10:00~12:00
2	12:15~14:15
3	14:30~16:30

活動を再開するサークルもありますが、定例の日程が変更になっている場合があります。確認してご参加してください。

## 認知症予防に脳トレにチャレンジ!!

### ●歌詞の穴埋めクイズ

ちょっとむずかしい! 2番の歌詞を思い出してください。

あ あ [ ] スイッチョ  
あきのよながをなきとおす  
あ と から [ ] ガチャガチャ ガチャガチャ  
[ ] キリキリ キリキリ 虫のこえ  
[ ] ガチャガチャ ガチャガチャ  
[ ] キリキリ キリキリ

## いきいき百歳体操

水曜日・金曜日 ①10:30~ ②11:15~

参加人数が多くなれば、感染予防対策のため、次の回にまわってもらうこともあります。ご了承ください。  
水曜日、金曜日とも、2回目の時間帯が比較的空いています。



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】から見るができます。

<https://www.city.osaka.lg.jp>

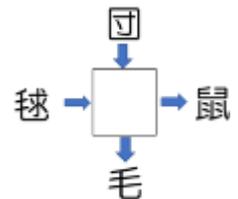
「いきいき百歳体操」「かみかみ体操」「しゃきしゃき体操」

※YouTube動画を視聴するときは、Wi-Fiの利用をおすすめします。

### ★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。

②ヒント：秋にまつわる漢字です



### ◆ナンプレに挑戦!

初級問題です。

「たて」「よこ」「3×3の丸」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

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

答えはうら

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」「抗ウイルス」「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。

各自、手洗い、手指消毒等の感染予防対策に引き続きご協力をお願いします。



# 令和3年 10月行事案内

2021.10

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	その他	
1	金	午前 午後	いきいき百歳体操	百歳体操体力測定				
2	土	午前 午後						
3	日	午前 午後	休館日					
4	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①			三味線サークル		
5	火	午前 午後	カラオケサークル③ スマホ(オンライン)体験教室					
6	水	午前 午後		いきいき百歳体操 手話サークル		フラワーアレンジメン		
7	木	午前 午後	カラオケサークル② 民謡サークル			ギタークラブ		
8	金	午前 午後	踊りサークル 生活色彩り講座	いきいき百歳体操		英会話サークル③		
9	土	午前 午後						
10	日	午前 午後	休館日					
11	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル	行岡実習生	
12	火	午前 午後	カラオケサークル②	舞踊サークル 認知症予防教室4-1			園芸V 行岡実習生	
13	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操				
14	木	午前 午後				俳画サークル①②	行岡実習生	
15	金	午前 午後	いきいき百歳体操	ミニ体力測定(行岡) 詩吟サークル			行岡実習生	
16	土	午前 午後						
17	日	午前 午後	休館日					
18	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①			三味線サークル		
19	火	午前 午後	カラオケサークル③ 救命救急講座					
20	水	午前 午後		いきいき百歳体操 手話サークル				
21	木	午前 午後	カラオケサークル② 民謡サークル			ギタークラブ	健康ウォーキング(大阪)	
22	金	午前 午後	踊りサークル	いきいき百歳体操 認知症予防教室4-2		英会話サークル③		
23	土	午前 午後						
24	日	午前 午後	休館日					
25	月	午前 午後	ハングルサークル 交通事故なんでも相談			三味線サークル		
26	火	午前 午後	カラオケサークル②	舞踊サークル			園芸V	
27	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操				
28	木	午前 午後	お薬セミナー			俳句サークル		
29	金	午前 午後		いきいき百歳体操				
30	土	午前 午後						
31	日	午前 午後	休館日					

☆各種サークル開始時間の原則は、午前の部: 10時30分～ 午後の部: 午後1時30分～

ただし、英会話③・書道は午前10時15分～、英会話①は午後1時～、踊りは①午前10時15分～ ②午前11時30分

☆卓球、誕生会は当面の間、休止