

西成区老人福祉センターだより 11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>



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。入館時には毎回「入館表」の記入、提出をしていただきます。

【開館時間】10:00~17:00 【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始(12/29~1/3)

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。

現在、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

活動を再開しているサークルもありますが、開催日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。

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。

認知症予防に脳トレにチャレンジ!!

●歌詞の穴埋めクイズ

秋の情景の中で故郷の父母・兄弟を想う望郷の唄

夕空はれて
 故郷の空
 あきかぜふき
 鈴虫なく
 おもえば遠し
 ああ わが父母
 いかにおわす

答えを見る前に一度考えてみましょう

★読み方クイズ

なんと読むでしょうか?

- ・紅 娘
- ・木 柁
- ・栗 鼠
- ・山 女
- ・鮒

◆ナンプレに挑戦!

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

「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せん。同じ数字がだぶらないように。

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。

スマートフォン教室

申込み多数は抽選 無料

「初めてのスマホ決済 体験教室」

日時：11月30日(火) 午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター

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

申込み：11月5日(金)～19日(金)

申込み方法：・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**



結核健診

申込み先着順 無料

西成区は結核罹患率が高い地域です。結核の早期発見には胸部エックス線検査(レントゲン)が有効です。6ヶ月以上胸部エックス線検査を受けていない方は、この機会にぜひ受けましょう。

日時：12月3日(金) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 駐輪場

定員：30名(先着順)

〈定員に達していない場合当日受診も可〉

対象：市内在住60歳以上の方

申込み：11月4日(木) 10時～(来館または電話)



スマートフォン教室

申込み多数は抽選 無料

「初めてのスマホオンライン 体験教室」

日時：12月10日(金) 午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター

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

申込み：11月17日(水)～12月1日(水)

申込み方法：・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**



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

申込み先着順 無料

世代間交流「ポッチャ大会」

パラリンピック正式種目のポッチャをしませんか。**当初11月の予定が変更になった分です** いろいろな世代の方が楽しく交流しましょう。

日時：12月4日(土) 午後2時30分～4時30分

場所：もと弘治小学校

定員：15名(申込み先着順) 1チーム5名

※今池子どもの家チーム、にしなりWingチーム

とのチーム対抗戦です。

申込み：11月4日(木) 10時～(来館のみ受付 電話不可)

「健康セミナー」～歯科セミナー～

申込み先着順 無料

歯科医師によるお口に関するお話しを聞きます。

日時：12月7日(火) 午後1時30分～2時30分

場所：老人福祉センター

定員：25名程度(申込み先着順)

申込み：11月8日(月) 10時～(来館または電話)



ポッチャ体験講習会

申込み先着順 無料

ポッチャを体験してみませんか。投げ方や、試合の進め方など、初めての方でもわかりやすく指導いたします。

日時：12月13日(月) 1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター

定員：15名(申込み先着順)

申込み：11月16日(火) 10時～(来館または電話)



健康セミナー ～笑い与健康～

申込み先着順 無料

「笑う」ことでストレスを解消して、免疫力を高めましょう。

日時：12月22日(水) 1時30分～3時

場所：老人福祉センター

定員：25名程度(申込み先着順)

申込み：11月24日(水) 10時～(来館または電話)



予告 詳しくは来月号でお知らせします



初めてのスマホLINE体験	1/13(木)	抽選	申込	12/14～1/5
百歳体操ステップアップ講座	1/13(木)か20日(木)		申込	12/13～
地域デビュー講座	1/15(土)		申込	11/4～
エネルギーセミナー地域を知ろう	1/24(月)		申込	1/4～
交通事故とその責任	1/18(火)		申込	12/20～

介護老人保健施設 南部花園館 1F

西成区老人福祉センター

〒557-0833 大阪府大阪市西成区南島1-4-27
電話：06-6554-2911 ファックス：06-6554-1504

活動時間：活動時間：午前11時～午後5時
休 日：日曜日、祝日、年末年始
交通案内：*大阪メトロ御坊線「花園駅」駅から徒歩5分

第1回「転倒予防教室」まだ間に合います 申込み受付中

日時：11月9日(火)と30日(火) 午後1時30分～3時30分

第2回「転倒予防教室」

申込み先着順 無料

転倒しない身体づくりを体操や楽しいお話しを交えて学びます。

日時：12月8日(水)と14日(火) 午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター

講師：健康運動指導士 河野千恵子先生

定員：20名程度(申込み先着順)《2日とも参加できる方》

申込み：11月9日(火) 10時～(来館にて申込み)

《回答》

◆読み方クイズ

- ・紅 娘(てんとうむし)
- ・木 柱(コルク)
- ・栗 鼠(りす)
- ・山 女(あけび)
- ・ 鯨(かます)

●歌詞の穴埋めクイズ

いかに
ああ
わが父母

おもえはとおし
鈴虫なく

つきかけ
あさかぜ
ふき

夕空はれて
故郷の空

◆ナンプレに挑戦!

11月号の答え

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

10月号の答え

先月号の掲載を間違えました

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

令和3年 11月行事案内

2021.11

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	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	
2	火	午前 午後	カラオケサークル③ のこぎり演奏会	舞踊サークル				
3	水	午前 午後	休館日 (文化の日)					
4	木	午前 午後	民謡サークル			フラワーアレンジメント ギタークラブ		
5	金	午前 午後	いきいき百歳体操	百歳体操ステップアップ講習			区老連大正琴	
6	土	午前 午後		詩吟サークル				
7	日	午前 午後	休館日					
8	月	午前 午後	ハングルサークル 認知症サポーター養成講座				三味線サークル	
9	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	転倒予防教室①			園芸V	
10	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操 認知症予防教室4-3				
11	木	午前 午後	高齢者総合相談①					
12	金	午前 午後	踊りサークル 区老連コーラス	いきいき百歳体操		英会話サークル③		
13	土	午前 午後		ウェルネスダーツ講習会				
14	日	午前 午後	休館日					
15	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	
16	火	午前 午後	カラオケサークル③ カラオケサークル①	舞踊サークル 認知症予防教室4-4				
17	水	午前 午後		いきいき百歳体操 手話サークル			区老連大正琴	
18	木	午前 午後	民謡サークル	百歳体操ステップアップ講習 書サークル			ギタークラブ	
19	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル			園芸ボランティア体験講座	
20	土	午前 午後					園芸ボランティア体験講座	
21	日	午前 午後	休館日					
22	月	午前 午後	ハングルサークル				三味線サークル	
23	火	午前 午後	休館日 (勤労感謝の日)					
24	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操 手話サークル				
25	木	午前 午後	高齢者総合相談②				俳句サークル	
26	金	午前 午後	踊りサークル	いきいき百歳体操		英会話サークル③		
27	土	午前 午後	世代間交流スカットボール					
28	日	午前 午後	休館日					
29	月	午前 午後					三味線サークル	
30	火	午前 午後	スマホ決済体験教室	転倒予防教室②				

☆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、カラオケ①はA午後1時～・B午後2時30分～、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