

# 西成区老人福祉センターだより 12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。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。

時間枠	バンパー・囲碁・将棋の利用時間帯
1	10:00~12:00
2	12:15~14:15
3	14:30~16:30

現在、卓球はできません。

## いきいき百歳体操

水曜日・金曜日 ①10:30~ ②11:15~

感染予防対策のため、人数制限をしています。

新規参加希望の方は11:15の回へお願いします。

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>

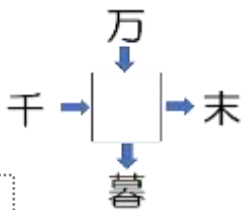
「いきいき百歳体操」「かみかみ体操」「しゃきしゃき体操」

※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!

### ◆漢字穴埋めクイズ

二字熟語を完成させましょう  
真ん中に入る漢字の読み方は全部異なります。



### ★読み方クイズ

なんと読むでしょう?

- ・馬酔木
- ・山茶花
- ・蒟蒻
- ・慈姑
- ・牛蒡

### ◆ナンプレに挑戦!

「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。

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

## 事業報告(一部)

11月9日(火)

### のこぎり演奏会

「のこぎり」は叩いたり、擦ったりすると立派な楽器なのです。体験コーナーでは、お馴染みの「お〜ま〜え〜は〜♪」に挑戦。いちもんぢらく乃さんの楽しくてほっこりする演奏会でした。



11月13日(土)

### ウェルネスダーツ講習会

ダーツが初めての方も経験者も、投げ方、点数の計算方法など講習を受け、最後はチーム対抗戦で盛り上がりました。「楽しかった」との声が多数あがりました。



11月5日(金)/18日(木)

### 百歳体操ステップアップ講座

長谷川先生に、改めて、百歳体操の正しいやり方や注意点などの指導を受け、更にステップアップした内容の運動を学びました。是非、家でも実践してください。



11月19日(金)20日(土)

### 園芸ボランティア体験講習会

19日は「寄せ植えづくり」20日は「畑の見学と作業体験」をしました。園芸に限らずボランティアに興味がある方は是非ご連絡ください。



**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LINE 体験教室」**

日 時：1月13日(木) 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(株)スマートフォンアドバイザー  
 受講料：無料  
 申込み：12月14日(火)～1月5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**  
 ※スマートフォンは一人一台貸出します



**「地域デビュー講座」** おおむね50歳以上 申込み先着順 無料

まずは自分の住んでいる地域の事を知り、地域活動に参加していきましょう。一步踏み出して行動範囲が広がりますよ。  
 日 時：1月15日(土) 午後1時30分～3時  
 場 所：老人福祉センター  
 対 象：概ね50歳以上の方ならどなたでも  
 定 員：20名程度(申込み先着順)  
 申込み：12月6日(月) 10時～ (来館または電話)



**生活に役立つ講座** 申込み先着順 無料

自然災害の危険に備えるための損害保険をわかりやすく解説していただきます。  
 日 時：1月18日(火) 午後1時30分～3時  
 場 所：老人福祉センター  
 定 員：25名(先着順)  
 申込み：12月16日(木) 10時～ (来館または電話)



**いきいき百歳体操 ステップアップ講習会** 申込み先着順 無料

楽しい指導で、いつもの百歳体操をワンランクアップ!  
 日 時：1月13日(木) 又は 20日(木) どちらか一日  
 午前10時30分～正午  
 場 所：老人福祉センター  
 対 象：百歳体操に参加されている方  
 定 員：20名(申込み先着順)  
 講 師：長谷川 司先生  
 申込み：12月13日(月) 10時～ (来館または電話)



**競技大会 種目ごとに申込みが必要です** 申込み先着順

**オセロ大会**  
 日 時：12月17日(金) 1時30分～  
 場 所：老人福祉センター  
 定 員：26名 (トーナメント方式)  
 申込み：12月7日(火)～(本人来館のみ)

**ハンパ大会**

日 時：12月21日(火) 1時30分～  
 場 所：老人福祉センター  
 定 員：26名 (トーナメント方式)  
 申込み：12月7日(火)～(本人来館のみ)

**わなげ大会**

日 時：1月7日(金) 1時30分～  
 場 所：老人福祉センター  
 定 員：30名 (得点方式)  
 申込み：12月14日(火)～(本人来館のみ)

**スカットボール大会**

日 時：1月25日(火) 1時30分～  
 場 所：老人福祉センター  
 定 員：30名 (得点方式)  
 申込み：12月14日(火)～(本人来館のみ)

**生きがい探究講座～暮らしとゴミ～** 申込み先着順 無料

身近な生活の中で、ごみ問題とエコについて考えてみましょう。玉ねぎの皮でエコバックの絞り染めを作ります。  
 日 時：1月21日(金) 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：12月22日(水) 10時～ (来館または電話)



**地球環境問題とエネルギーセミナー** 申込み先着順 無料

日常生活の中でできる省エネの方法や地球温暖化について学びましょう。  
 日 時：1月24日(月) 1時30分～3時  
 場 所：老人福祉センター  
 定 員：20名程度(申込み先着順)  
 申込み：1月4日(火) 10時～ (来館または電話)



**年末年始のお知らせ**

12月29日(水)～1月3日(月) 休館  
 1月4日(火) から通常通り開館します

〒557-0833 大阪府大阪市西成区南船場1-4-27  
 電話：06-6654-2911 ファックス：06-6654-1504  
 開館時間：開館時間：午前11時～午後5時  
 休 館 日：日曜日、祝日、年末年始  
 交通案内：\* 大阪メトロ白鷺線「花園駅」駅から徒歩5分

《 回 答 》

★読み方クイズ

- ・馬酔木(あせび)
- ・山茶花(さざんか)
- ・蒟蒻(こんにやく)
- ・慈姑(くわい)
- ・牛蒡(ごぼう)

◆漢字穴埋めクイズ

『歳』

- 万 歳 ばんざい
- 千 歳 ちとせ
- 歳 暮 せいぼ
- 歳 末 さいまつ

◆ナンプレに挑戦



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

# 令和3年 12月行事案内

2021.12

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	水	午前		いきいき百歳体操		フラワーアレンジメント	
		午後	区老連広報部長会	手話サークル		区老連大正琴	
2	木	午前					
		午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ	
3	金	午前	いきいき百歳体操				
		午後		詩吟サークル		結核健診受付	結核健診レントゲンバス
4	土	午前					(もと弘治小学校)
		午後					世代間交流ポッチャ
5	日	午前 午後	休館日				
6	月	午前	英会話サークル②				
		午後	英会話サークル①			三味線サークル	
7	火	午前	カラオケサークル③	舞踊サークル			
		午後	健康セミナー(歯科)				
8	水	午前	書道サークル	いきいき百歳体操			
		午後	いちょう会	転倒予防教室			
9	木	午前					
		午後	シニアライフ講習会③				
10	金	午前	踊りサークル	いきいき百歳体操		英会話サークル③	
		午後		スマホオンライン教室			
11	土	午前					
		午後					
12	日	午前 午後	休館日				
13	月	午前	ハングルサークル				
		午後	ポッチャ体験講習会	ポッチャ体験講習会		三味線サークル	
14	火	午前	カラオケサークル②				園芸V
		午後	カラオケサークル①	転倒予防教室2-2			
15	水	午前		いきいき百歳体操			
		午後		手話サークル		区老連大正琴	
16	木	午前					
		午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ	
17	金	午前		いきいき百歳体操			
		午後	オセロ大会	詩吟サークル			
18	土	午前					
		午後					
19	日	午前 午後	休館日				
20	月	午前	英会話サークル②				
		午後	英会話サークル①			三味線サークル	
21	火	午前	カラオケサークル③	舞踊サークル			園芸V
		午後			バンパー大会		
22	水	午前		いきいき百歳体操			
		午後	健康セミナー(笑い)				
23	木	午前					
		午後	シニアライフ講習会④			俳句サークル	
24	金	午前	踊りサークル	いきいき百歳体操		英会話③サークル	
		午後		手芸講習会			
25	土	午前					
		午後					
26	日	午前 午後	休館日				
27	月	午前					
		午後				三味線サークル	
28	火	午前	カラオケサークル②			フラワーアレンジメント	
		午後	カラオケサークル①				
29	水	午前	休館日				
		午後	休館日				
30	木	午前	休館日				
		午後	休館日				
31	金	午前	休館日				
		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、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