

# 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>



# 1月

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。  
 引き続き、手洗い・手指消毒等の感染予防対策にご協力をお願いします。

バンパー、囲碁、将棋は当面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

## いきいき百歳体操

水曜日・金曜日 ①10:30~ ②11:15~

参加希望される方は、事務室までお知らせください。  
 人数制限をしておりますので、ご希望の時間帯に参加できないこともあります。ご了承ください。



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!!

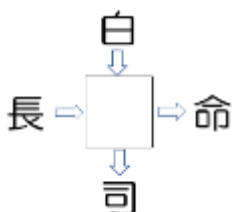
### ◎春の七草

七つ全部言えますか？  
 1月7日には、身体に優しい七草がゆを「無病息災」「健康長寿」を祈願しながら食べてみてはいかがでしょうか。



### ★熟語を作ろう

に漢字を入れて、矢印の方向に読むと二字熟語ができます。



### ■ 難読漢字

- ・屠蘇
- ・金団
- ・注連縄
- ・襦袢
- ・鬼灯
- ・御神籤

### ◆ナンプレに挑戦!

初級問題です。  
 「たて」「よこ」「3×3のマス」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

### ●歌詞の穴埋めクイズ

めでたさを  
 松竹(まつたけ)たてて  
 楽しけれ  
 今日こそ  
 ことごと  
 世の  
 年  
 初め  
 の  
 一  
 月  
 一  
 日  
 い  
 ち  
 び  
 つ  
 い  
 ち  
 び  
 つ

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

「生きがい探求講座」 **無料** **申込み受付中**  
 ～身近な環境問題を考える～  
 「ゴミ」と「リサイクル」「食品ロス」の問題を考える。  
 「玉ねぎの皮で染めるエコバック」を作ります。  
**日時：1月21日(金)**  
**午後1時30分～3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：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** **無料** **申込み受付中**  
 身近な暮らしの中で、効率的な省エネルギーの方法や  
 「地球温暖化」について学ぼう。  
**日時：1月24日(月)**  
**午後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：12月21日(火)10時～(直接または電話)



いきいき百歳体操 **ステップアップ講習会** **無料** **申込み先着順**  
 長谷川先生の楽しい指導で、いつもの百歳体操がワンランクアップ!**どちらか一日**  
**日時：2月3日(木)か10日(木)**  
**10時30分～正午**  
 場所：老人福祉センター  
 対象：百歳体操の参加者  
 定員：20名程度(申込み先着順)  
 申込み：1月11日(火)10時～(来館または電話)



**笑顔セミナー ～顔マッサージ～** **無料** **申込み先着順**  
 顔のマッサージやリンパマッサージで、  
 顔や体をやさしくほぐしリフレッシュしましょう。  
**日時：2月22日(火)午後1時30分～3時30分**  
 場所：老人福祉センター  
 定員：20名(申込先着順)  
 申込み：1月25日(火)  
 10時～(来館または電話)



**健康セミナー** **無料** **申込み先着順**  
 ～「尿意切迫感・頻尿の悩み その予防と対策」～  
 排泄のしくみや尿モシの原因、尿モシ対策の生活提案と、  
 予防に有効な「骨盤底筋体操」や便秘に有効な「呼吸法」を学びます。  
**日時：2月10日(木)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(先着順)  
 申込み：1月6日(木)10時～(来館または電話)



「生きがい探求講座」 **無料** **申込み先着順**  
 ～高齢者のためのスキンケア～  
 乾燥やマスク着用で、痛みがちなお肌の手入れについて  
 学びます。クリームを使用し実際にマッサージをしていただきます。  
 できるだけお化粧品をしないでご参加ください。  
**日時：2月15日(火)午後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：1月18日(火)10時～(来館または電話)



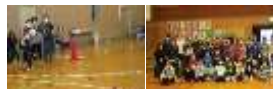
**結核健診12/3** **報告**  
 結核は過去の病気ではありません。  
 センターで年2回予定の結核健診を是非ご利用ください。

**競技大会** **報告**  
 12/17 オセロ大会  
 12/21 バンパー大会  
 コロナが始まって以来、  
 久々の競技大会で、  
 感染予防対策をしっかりと  
 とりながら開催しました。

**スマホ教室12/10** **報告**  
 スマホ初心者の方にオンライン体験教室を開催。  
**健康セミナー12/22**  
 笑い与健康講座を開催。  
 笑う事で得られる効果を感じました。



**ポッチャ世情交流12/4** **報告**  
 「今池こどもの家」にしなりWing「弘治地活」老人福祉センター チームの交流試合を「もと弘治小学校」で開催。  
 世代を超えて大いに盛りあげられました。  
 12/13にはポッチャの体験講習会を開催。  
 西成ではポッチャチームが起こりそうです。



**シニアライフ講習会** **報告**  
 11月から4回にわたり実施いたしました。  
 高齢者虐待や防災、地域づくりのお話し。懐かしの紙芝居、三線の演奏、パラリンピックメダリストの講演、アコーディオンとウオッシュボードの楽しい演奏会と盛りだくさんの内容で、参加者の皆さんの笑顔が印象的でした。



**お願い**

お申込みの講習会等に参加できなくなった時は、センターに連絡をいただきますようお願いいたします。  
 キャンセル待ちの方がいらっしゃる場合があります。

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1-4-37  
 電話：06-6654-2851 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、祭日、年末年始  
 交通案内：★大塚メトロ西成駅「花園町」駅から徒歩5分

《回答》

春の七草には詠み人知らずの古歌があります  
 せり、なずな、ごぎょう、はこべら、  
 ほとけのぎ、すずな、すずしろ、  
 これぞ七草!

●歌詞の穴埋めクイズ

一年の初めの  
 一日は初め  
 だめして  
 終わりなき世の  
 めでたさを  
 松竹たて  
 祝(いわ)い  
 門(かど)つ  
 祝(いわ)い  
 楽しけれ

★熟語を作ろう

白 白寿…はくじゅ (99歳)のお祝い  
 長 長寿…ちやうじゅ  
 司 壽命…すし  
 命 壽命…じゅみよう

■難読漢字

- ・屠蘇 とそ
- ・金団 きんとん
- ・注連縄 しめなわ
- ・襦袍 どてら
- ・鬼灯 ほおずき
- ・御神籤 おみくじ

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

# 令和4年 1月行事案内

2022.1

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	土	午前 午後	休 館 日 (元日)					
2	日	午前 午後	休 館 日					
3	月	午前 午後	休 館 日					
4	火	午前 午後	カラオケサークル③					
5	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		
6	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ		
7	金	午前 午後	わなげ大会	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
8	土	午前 午後	休 館 日					
9	日	午前 午後	休 館 日					
10	月	午前 午後	休 館 日 (成人の日)					
11	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	舞踊サークル			園芸V	
12	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操		区老連大正琴		
13	木	午前 午後	スマホLINE体験教室	百歳体操ステップアップ				
14	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		
15	土	午前 午後	地域デビュー講座					
16	日	午前 午後	休 館 日					
17	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		
18	火	午前 午後	カラオケサークル③ 生活に役立つ講座	舞踊サークル				
19	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		
20	木	午前 午後		百歳体操ステップ				
21	金	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ		
22	土	午前 午後	エコと玉ねぎ染め	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
23	日	午前 午後	休 館 日					区民文化祭
24	月	午前 午後	ハングルサークル 地球環境問題とエネルギー			三味線サークル		
25	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	スカットボール大会			園芸V	
26	水	午前 午後	いちょう会	いきいき百歳体操				
27	木	午前 午後				俳句サークル		
28	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		
29	土	午前 午後	休 館 日					
30	日	午前 午後	休 館 日					
31	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		

☆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