

西成区老人福祉センターだより

〒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。入館時には毎回「入館表」を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 〈引き続き感染予防対策にご協力をお願いします〉

入館の際には「**マスク着用**」「**検温**」「**手指の消毒**」

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**」

館内で「水分補給以外の飲食」や「長時間の滞在」はできません。

こまめな「**手洗い**」「**手指の消毒**」をお願いします。

利用証の更新を始めます

来館の際には、利用証をご持参ください。

確認内容 〈住所〉・〈電話番号〉・〈緊急連絡先〉の再確認をいたします。

更新時の密を避けるため、少人数ずつ、こちらからお声掛けをします。

サークル単位、百歳体操のグループ単位、一般利用単位で分散して更新をさせていただきます。

紛失した方は再発行いたします。

お急ぎの方（他区利用のため更新を希望される方）はお申し出ください。



センターの利用時間

※卓球はできません

その他の利用も当面2時間程度

時間枠	バンパー、囲碁、将棋
1	10:00～12:00
2	12:15～14:15
3	14:30～16:30

認知症予防に脳トレにチャレンジ！！



■難読漢字

- ・粽 端午の節句の供え物
- ・辣 韭 カレーライスには欠かせない
- ・茗 荷 独特な香りの香味野菜
- ・躑 躑 5月4日の誕生花
- ・烏 賊 カラスを捕まえて喰った??

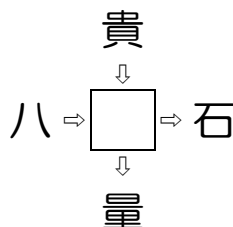
◆ナンプレに挑戦！

「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。

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

★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。



俳句サークル

今月の特選



草若葉足投げ出して塩むすび
ふらふらの数だけ光る 漆
今盛る花の都となりけり

申込みは〈来館〉〈電話〉とも、ご本人での申込みをお願いします
 申込書は切り取らずにそのままお出しください
 「申込みのキャンセル」「当日欠席」の場合、必ずご連絡をお願いします

食育セミナー

無料 先着順

～今日からしっかり食べて脳の活性化～

健全な体と心で、豊かにいきいきと暮らすための、食の正しい知識と食を選ぶ力について学びます。

日 時：6月21日（火）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：5/17（火）10:00～

（来館または電話にて本人申込み）



健康セミナー ～高齢者の感染症対策～

無料 先着順

加齢とともに大切な感染症対策！食生活の面から管理栄養士による講話と健康トレーナーによるタオル体操。

日 時：6月23日（木）午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

定 員：各20名程度（申込み先着順）

申込み：5/25（水）10:00～

（来館または電話にて本人申込み）



いきいき百歳体操 ステップアップ講習会

無料 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！どちらか一日を選んでください。

日 時：6月9日（木）か 6月23日（木） どちらか
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：5月9日（月）10時～

（来館または電話にて本人申込み）



漢字で脳トレ ～知れば楽しい漢字の話～

無料 受付中

楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見！

脳が活性化しますよ。

日 時：5月26日（木）午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

定 員：若干名

申込み：4/26（火）～

（来館または電話にて本人申込み）



空き家・住まいのお困りごとなんでも相談セミナー

無料 先着順

各種「空き家」の対策から、住宅改修、住宅処分、一人暮らしの方の家の探し方など、住まいに関するお困りごとの解決をサポートします。

日 時：5月12日（木）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：4/20（水）10:00～

（来館または電話にて本人申込み）



シニア向けスマホ体験講座 申込み多数抽選 無料

「初めての“スマートフォン体験教室 シンプルスマホ編”

日 時：6月17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

申込み：5月24日（火）～ 6月7日（火）

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**で！



いきいき百歳体操

各曜日3回実施しています

毎週 水曜日・金曜日

①10:15～ 10:45

②10:55～ 11:25

③11:35～ 0:05



感染症対策として、密を避け、確実に参加していただけるよう登録制にしています。

「新規参加申込み」「時間、曜日の変更」などは必ず、
事務室にお知らせください。

認知症予防に脳トレにチャレンジ！！《回 答》

■難読漢字

- ・粽 ちまき
- ・辣 韭 らっきょう
- ・茗 荷 みょうが
- ・躑 躑 つつじ
- ・烏 賊 いか

◆ナンプレ

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

★熟語を作ろう

- ・貴重 きちよう
- ・八重 やえ
- ・重量 じゅうりょう
- ・重石 おもし

貴
↓
八→**重**→石
↓
量



令和4年 5月行事案内

2022.5

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	日	午前 午後	休 館 日					
2	月	午前 午後				三 味 線 サ ー ク ル		
3	火	午前 午後	休 館 日 (憲法記念日)					園芸V
4	水	午前 午後	休 館 日 (みどりの日)					
5	木	午前 午後	休 館 日 (こどもの日)					
6	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩 吟 サ ー ク ル				
7	土	午前 午後						
8	日	午前 午後	休 館 日					
9	月	午前 午後	ハングルサークル			三 味 線 サ ー ク ル		
10	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 転 倒 予 防 教 室				
11	水	午前 午後	書 道 サ ー ク ル い ち ょ う 会	いきいき百歳体操 レザークラフト講座		フラワーアレンジメント		
12	木	午前 午後	空き家なんでも相談会	民 謡 サ ー ク ル				
13	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 結 核 健 診		
14	土	午前 午後						
15	日	午前 午後	休 館 日					
16	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		
17	火	午前 午後	カラオケサークル③ のこぎり演奏会				園芸V	
18	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		
19	木	午前 午後	民 謡 サ ー ク ル			ギ タ ー ク ラ ブ		
20	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩 吟 サ ー ク ル				
21	土	午前 午後						
22	日	午前 午後	休 館 日					
23	月	午前 午後	ハングルサークル			三 味 線 サ ー ク ル		
24	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 転 倒 予 防 教 室				
25	水	午前 午後		いきいき百歳体操				
26	木	午前 午後	脳トレ漢字の話			俳 句 サ ー ク ル		
27	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		
28	土	午前 午後						
29	日	午前 午後	休 館 日					
30	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		
31	火	午前 午後					健康ウォーキング 歴史探訪奈良西ノ京	

☆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