

# 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>



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。スリッパ、上履きなどをお持ちください。入館時に毎回「入館受付表」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〉

・入館時の「**検温**」《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「**マスク着用**」「**手洗い・手指の消毒**」「**密にならない**」「**大声で会話をしない**」

・「水分補給以外の飲食」や「長時間の滞在」はできません。

## 利用証の更新をしています 〈住所〉・〈電話番号〉・〈緊急連絡先〉の確認をします。

来館時には利用証をお持ちください。

紛失した方には「再発行」いたしますのでお声かけください。

全ての事業、サークルなどに参加する方は利用登録が必要です。



- ・【バンパー・囲碁・将棋・オセロ】は3時間枠で入替制。
- ・その他の利用(サークル、講座、テレビ視聴など)は入館から3時間程度でお願いします。
- ・水分補給以外の飲食はできません。

※館内では**マスク着用が必須**であり、**熱中症予防の観点**から、**卓球はできません**。

## いきいき百歳体操

毎週【水曜日・金曜日】各曜日3回実施しています

①	10:15 ~ 10:45
②	10:55 ~ 11:25
③	11:35 ~ 0:05



感染症対策として、密を避けるため「完全登録制」にしています。

「参加希望」「時間、曜日の変更」などは必ず事務室にお知らせください。

時間枠	バンパー・囲碁・将棋・オセロ
1	10:00~13:00
消毒作業を行います	
2	13:30~16:30

ラジオ体操やります。ご参加ください  
11:00・14:30

## ◆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。

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

## 脳トレにチャレンジ!!



### ■ 難読漢字

- ・蚊帳 虫を殺さず身を守る道具
- ・鱈 天ぷらが最高!
- ・鬼灯 漢字は嚴ついが、かわいい植物
- ・氷室 昔の冷蔵庫? “京介”も有名
- ・空蝉 七年目にしてやっと脱皮しました。
- ・向日葵 元気、笑顔が似合うポジティブな花

### ★ 熟語を作ろう

矢印の方向に読むと  
二字熟語ができます

灯  
↓  
漁 ⇄ □ ⇄ 鎮  
↓  
傷

枇杷 熟れてあたり明るき裏通り  
 枇杷 熟れて日の温もりも掌の中に  
 枇杷 生つてゐる駅前歯医者かな

俳句サークル  
今月の特選

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てください  
 「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

**シニア向けスマホ体験講座** 申込多数抽選 無料

“スマホ体験教室”「iPhone LINE 編」

日 時：8月16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（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：7月21日（木）～ 8月5日（金）締切り

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！



**食育セミナー** 無料 先着順 受付中

～命を守る“水”見直そう！水分補給～

これからの季節、特に気をつけたい熱中症について。  
 予防のための正しい水分補給の仕方を学びます。

日 時：7月14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）

講 師：株式会社明治 食育担当 管理栄養士

申込み：受付中

（来館または電話にて本人申込み）



**転倒予防教室** 無料 先着順

元気で楽しい先生の指導で「転倒予防の体操」を一緒にしましょ。膝痛や転倒による骨折を予防し、寝たきりにならないようにしましょ。

日 時：8月9日（火）・23（火）〈全2日〉  
 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：7/11（月）10：00～

（来館または電話にて本人申込み）



**笑 徳しのお話し～笑い感動と健康～** 無料 先着順

懐かしい思い出と語り合う「回想法」。今回は「偉人の名言集」「笑顔になる名言」と共にあの良き時代を振り返る。

日 時：8月25日（木）午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

定 員：各25名程度（申込み先着順）

申込み：7/25（月）10：00～

（来館または電話にて本人申込み）



**6月の報告**

- ① 6/9（木）百歳体操ステップアップ体操
- ② 6/17（金）初心者むけスマホ教室
- ③ 6/21（火）食育セミナー “栄養のはなし”と“脳活性化”
- ④ 6/23（木）健康セミナー 感染症に負けない身体作り
- ⑤ 6/24（金）健康体操セミナー 身体も脳も活性化させて元気に！
- ⑥ 6/30（木）火災予防とAEDを学ぶ

①



②



③



④



⑤



⑥



**サークル入会・見学**

サークルに興味のある方、まずは見学に！  
 感染症対策をしっかりとしながら活動を始めています。  
 詳しくは事務室までお問い合わせください。



**脳トレにチャレンジ!! <解 答>**



■ 難読漢字

- ・蚊帳 かや
- ・鱧 きす
- ・鬼灯 ほおずき
- ・氷室 ひむろ
- ・空蟬 うつせみ
- ・向日葵 ひまわり

◆ ナンプレ



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

★ 熟語を作ろう

- ・灯火 ともしび
- ・漁火 いさりび
- ・火傷 やけど
- ・鎮火 ちんか



# 令和4年 7月行事案内

2022.7

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル				
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	舞踊サークル			園芸V	
6	水	午前 午後	区老連カラオケ	いきいき百歳体操 手話サークル		フラワーアレンジメン 区老連大正琴		
7	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ	★	
8	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		
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		
12	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①					
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	健康セミナー明治					
15	金	午前 午後	百歳体操体力測定	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
16	土	午前 午後						
17	日	午前 午後	休館日					
18	月	午前 午後	休館日 (海の日)					
19	火	午前 午後	カラオケサークル③ スマホ講座iPhone編	舞踊サークル			園芸V ★	
20	水	午前 午後	区老連カラオケ	いきいき百歳体操 手話サークル		区老連大正琴		
21	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ		
22	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		
23	土	午前 午後	らくてん寄席			らくてん会控室		
24	日	午前 午後	休館日					
25	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
26	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①					
27	水	午前 午後		いきいき百歳体操 いちょう会				
28	木	午前 午後				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、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