

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>



4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。スリッパ、上履きなどをお持ちください。

【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始 【開館時間】10:00~17:00

令和6年度の「利用証の更新」は5月から始めます。

来館の際には必ず利用証をお持ちください。

更新を急がれる方はお申し出ください。対応いたします。

講座、講習会などの申込みは来館・電話ともご本人様での申し込みに限らせていただきます。

申込みのキャンセルや当日欠席される場合はご連絡をお願いします。

百歳体操ステップアップ講座

無料 先着順

いつもの百歳体操をステップアップするための講座です。

体が効果的に使えているか見直してみましょ。

日時：5月9日(木)と5月23日(木)

午前10時30分~正午

場所：老人福祉センター

講師：健康運動指導士 長谷川 司先生

申込み：4/10(水) 10:00~

定員：25名程度



認知症予防教室 ~回想法~

無料 先着順

懐かしい昭和の時代を思い出すことで、脳が活性化され認知症の予防に繋がります。「アレ!あれ!」を思い出すことができればスッキリしますよ。

日時：5月29日(水) 午後1時30分~3時

場所：老人福祉センター

講師：健康アドバイザー 秋山真之氏

申込み：4/25(木) 10:00~

定員：35名程度



脳トレにチャレンジ!!

◆難読漢字

- ・蒟蒻 いくら食べてもカロリーゼロ?
- ・霸王樹 トゲトゲのある多肉植物です
- ・針嘴魚 見た目から「鉛筆」ともいわれる
- ・山葵 花言葉は「目覚め」「うれし涙」
- ・沈丁花 三大香木(さんたいこうぼく)と言われる。
夏は「くちなし」秋は「きんもくせい」
- ・花篝 夜桜を鑑賞するための演出
- ・田螺 田んぼにいる巻貝

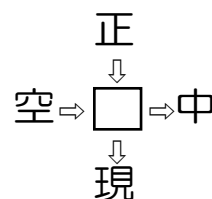
●ことば探し

マス目の中に野菜の名前が12個隠れています。

ぎ	べ	に	ら	や	ほ	へ	な
さ	し	も	こ	す	う	ば	つ
こ	ら	ま	す	た	れ	ち	は
き	つ	だ	し	ゆ	ん	ぎ	く
な	や	お	な	げ	そ	の	さ
ち	お	べ	ん	お	う	は	い
ば	ほ	さ	つ	の	ざ	わ	な
れ	い	も	ろ	へ	い	や	き

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと二字熟語ができます



★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。

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

4月から新学期が始まりました。

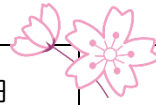
現在、センターでは18のサークルが活動しています。

各サークルでは新規会員大募集中です。入会希望の方は急ぎましょう！

見学大歓迎！事前に電話でご連絡をお願いします。詳細は事務室にお問合せください。



老人福祉センターで活動中のサークルです。



サークル	曜日	時間	サークル	曜日	時間
英会話①	第1・3月曜日	13:00~14:30	カラオケ①	第2・4火曜日	13:30~15:30
英会話②	第1・3月曜日	10:30~12:00	カラオケ②	第2・4火曜日	10:30~12:30
手話	第1・3水曜日	13:30~15:30	カラオケ③	第1・3火曜日	10:30~12:30
書道	第2水曜日	10:15~12:00	舞踊(新舞踊)	第1・3火曜日	10:30~11:45
民謡(唄)	第1・3木曜日	13:30~14:30	英会話③	第2・4金曜日	10:15~12:00
詩吟	第1・3金曜日	13:30~15:30	ハングル	第2・4月曜日	10:30~12:00
踊り(民謡)	第2・4金曜日	10:30~12:30	ギター	第1・3木曜日	13:30~15:30
俳句	第4木曜日	13:30~15:30	三味線	第2・4月曜日	13:30~15:30
フラワーアレンジメント	第1水曜日	10:30~12:30	いちろう会	第4水曜日	13:30~15:30



いきいき百歳体操【水曜日・金曜日】

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

4月から、従来の「多目的室奥」で開催。
 参加希望の方は事務室へお申込みください。
 体験も受付けています。

※4月10日(水)は
 多目的室奥が「点検のため使用不可」となるため百歳体操は中止とします



ラジオ体操を毎日やっています
参加自由 11:00・14:30

転倒予防教室 2/29 (木)

筋力低下に伴い、歩行中やふろ場などでの転倒を予防するための改善策を学びました。パワーポイントを使って分かりやすい講義でした。



アロマ講習会 3/1 (金)

アロマ(香り)が身体にもたらす効果や、心地良いハンドマッサージの方法を学び、オリジナルのハンドクリームを作りました。



世代間交流わがびズカット大会 3/2 (土)



健康ウォーキング座学 3/7 (木)

いきいきとした生活を続けるため、自分にあった歩き方を学びました。歩く時の正しい姿勢や足の運び方など実際に体験してもらいました。このあとは21日ウォーキングへ!



にしなり歴史ウォーキング 3/21 (木)

天下茶屋駅前でしっかりウォーミングアップをし、聖天さんから天下茶屋公園、区役所までを、ゆったり散策しました。西成の新しい発見をしました



転倒予防教室 3/12・26 (火)

河野先生と一緒に転倒予防の体操を楽しく学びました。お家でも簡単にできる体操ですので、是非実践してくださいね。



認知症予防教室 3/14 (木)

昔懐かしい出来事や話題に触れ、思い出すことで脳を活性化する「回想法」。笑いあり涙ありの刺激的な時間を過ごしました。次回話題も期待しています。



スマホ体験教室 3/15 (金)

基本的な使い方から生活に役立つ便利なアプリの紹介など。毎回学ぶことがたくさんあります。



らくてん寄席 3/16 (土)

毎回楽しい出し物で、みなさん開催を待ち望んでおられます。次回は7月の予定です。



脳トレにチャレンジ!! 《解答》



■熟語を作ろう

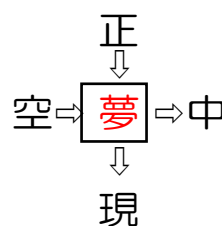
★ことば探し

- ・ 蒟蒻 こんにゃく
- ・ 霸王樹 さぼてん
- ・ 針嘴魚 さより
- ・ 山葵 わさび
- ・ 沈丁花 じんちょうげ
- ・ 花篝 はなかがり
- ・ 田螺 たにし

ぎ	べ	ら	や	ほ	へ	な
さ	し	も	こ	す	う	ば
こ	ら	ま	す	た	れ	ち
き	つ	だ	し	ゆ	ぎ	き
な	や	お	な	げ	そ	の
ち	お	べ	ん	お	う	は
は	ほ	さ	つ	の	ざ	わ
れ	い	も	ろ	へ	い	や
						き

1. さらだな
2. きゃべつ
3. こまつな
4. おおば
5. ちんげんさい
6. ほうれんそう
7. はくさい
8. いら
9. れたす
10. しゅんぎく
11. のざわな
12. もろへいや

■熟語を作ろう



- ・ 正 夢 (まさゆめ)
- ・ 空 夢 (そらゆめ)
- ・ 夢 現 (ゆめうつつ)
- ・ 夢 中 (むちゅう)

●ナンプレに挑戦!

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

令和6年 4月行事案内

2024.4

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外
1	月	午前	英会話サークル②				
		午後	英会話サークル①				
2	火	午前	カラオケサークル③			舞踊サークル	
		午後					
3	水	午前	いきいき百歳体操			フラワーアレンジ	
		午後	区老連カラオケ			手話サークル	
4	木	午前					
		午後	民謡サークル			ギタークラブ	
5	金	午前	いきいき百歳体操				
		午後				詩吟サークル	
6	土	午前					
		午後					
7		午前 午後	休館日				
8	月	午前	ハングルサークル				
		午後				三味線サークル	
9	火	午前	カラオケサークル②	区老連拡大理事会	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 部屋点検のため中止 </div>		
		午後	カラオケサークル①				区老連役員会
10	水	午前	書道サークル	いきいき百歳体操		会議	
		午後					
11	木	午前					
		午後				区老連保健体育部会	
12	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				区老連コーラス	
13	土	午前					
		午後					
14		午前 午後	休館日				
15	月	午前	英会話サークル②				
		午後	英会話サークル①				
16	火	午前	カラオケサークル③	舞踊サークル			
		午後					
17	水	午前		いきいき百歳体操			
		午後	区老連カラオケ	手話サークル		区老連大正琴	
18	木	午前					
		午後	民謡サークル			ギタークラブ	
19	金	午前		いきいき百歳体操			
		午後		詩吟サークル			★
20	土	午前					
		午後					
21		午前 午後	休館日				
22	月	午前	ハングルサークル				
		午後				三味線サークル	
23	火	午前	カラオケサークル②				
		午後	カラオケサークル①				
24	水	午前		いきいき百歳体操			
		午後	いちょう会	区老連広報部会		区老連大正琴	
25	木	午前					
		午後	部門間会議			俳句サークル	
26	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				区老連コーラス	
27	土	午前					
		午後					
28		午前 午後	休館日				
29		午前 午後	休館日 (昭和の日)				
30	火	午前					
		午後					

☆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