

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 はこちらから⇒
<https://nishinari-shakyo.jp>



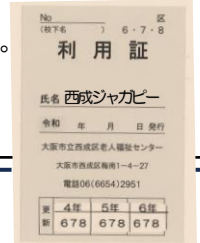
老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できます。

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



来館の際には利用証をお持ちください。

5月より順次、利用証の更新を行いますので必ずご提出ください。

老人福祉センターで活動中のサークルです。 見学大歓迎！開催日を確認のうえお越しください。

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	いちょう会	第4水曜日	13:30～15:30



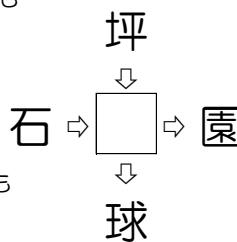
脳トレにチャレンジ!!

◆難読漢字

- ・**鴈擬** 豆腐をつぶして作る精進料理
- ・**忍冬** 香りのよい植物でアロマオイルの原料としても
- ・**青梗菜** 中華料理で大活躍
- ・**湿地** 香りマツタケ味〇〇〇
- ・**木天蓼** 猫の大好物、疲労回復の漢方薬にも
- ・**早乙女** 五月(さつき)に田植えをする女性
- ・**袋鼠** ジャンプ力は10m以上! 後ろには飛べません
- ・**石楠花** 夏の思い出 〇〇〇〇〇色にたそがれる～遙かな尾瀬～♪

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
二字熟語ができます



●ことば探し

マス目の中に乗り物の
名前が12個隠れてい
ます。

ま	お	る	ば	す	し	は	こ
と	ー	し	く	た	ん	や	は
す	と	こ	も	せ	し	ら	そ
き	ば	や	ん	ば	え	で	ひ
ち	い	し	ー	や	ん	こ	わ
は	か	ん	ゆ	し	う	ー	ん
あ	り	て	や	き	り	ぬ	も
こ	と	じ	つ	え	こ	か	た

★ナンプレに挑戦

「たて」「よこ」「3×3の双」
の中には、それぞれ1から
9までの数字が入ります。

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

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。

受付時間は10時～5時までです。

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

受付中 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う。

日 時：5月9日(木)又は5月23日(木)

〈どちらか1日〉

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



認知症予防教室 ～回想法～

受付中 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たらスッキリしますよ。

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



シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～スマートフォン体験講座～iPhone 入門編

〈スマートフォンは一人一台貸出します〉

日 時：6月14日(金) 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)

申込み期間：5/17(金)～6/4(火)

申込み：・来館の場合、63円ハガキ持参

・往復はがきの場合、〈氏名、住所、年齢、電話番号〉を記入の上郵送 **締切日までに必着!**



転倒予防教室

無料 先着順

転倒による骨折を防ぎ、入院や寝たきりにならないように、筋力を維持するための体操を楽しくまなびます。

日 時：6月11日(火) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

講 師：河野先生

申込み：5/13(月) 10:00～

定 員：25名程度



美容セミナー

無料 先着順

「美容と健康～ハンドマッサージの実践～」

スキンケアの大切さを学び、ハンドマッサージのやり方を実践します。あなたの肌年齢は？気になるお肌年齢の測定をします。

日 時：6月13日(木) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

申込み：5/17(金) 10:00～

定 員：25名程度



認知症予防講座

無料 先着順

～リズムに合わせて楽しくステップ～

認知症予防、介護予防、健康増進に！

脳トレ・リズム体操・ダンス体操など、楽しく体と頭を動かして認知症を予防しましょう。

日 時：6月15日(土) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

申込み：5/15(水) 10:00～

定 員：25名程度



結核健診

無料 先着順

胸部レントゲン撮影をします。

一年に一回は結核健診を受け、早期発見・早期治療を目指しましょう。

日 時：6月21日(金)

午前10時30分～午後0時15分

場 所：老人福祉センター講習室(受付)

申込み：5/20(月) 10:00～

定 員：30名程度



サークル連絡会

日 時：5月9日(木)

午後1時30分～(1時間程度)

場 所：老人福祉センター 大広間

4月からサークルの新年度がスタートしました。各サークルから世話人の方のご出席をお願いします。

複数人の出席も可能です。





事業報告



いきいき百歳体操 体力測定 3/29 (金)

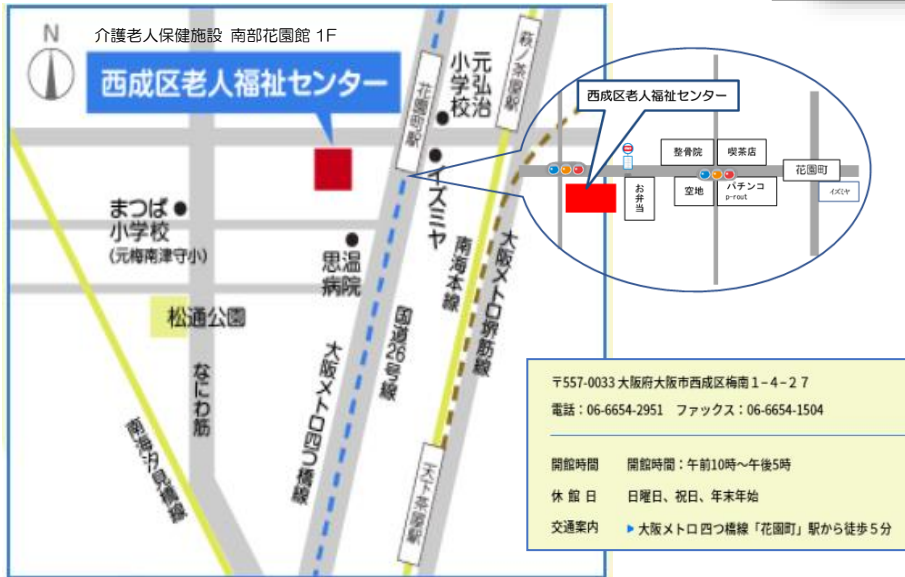
百歳体操を続けている方に、体力、筋力の維持ができていられるかを実感していただくための体力測定です。

年齢別の平均値はあくまで目安ですので、ご自分の前回の記録と比較してみてくださいね。



今年1月より、多目的室・多目的室奥の天井工事（トップライトと遮光ルーバーの取り換え）が4月10日をもって無事終了いたしました。

長期にわたりご不便、ご迷惑をおかけしましたが、卓球台、バンパープール、囲碁・将棋のスペースは元に戻り今まで通り利用していただけるようになりました。ご協力ありがとうございました。



いきいき百歳体操【水曜日・金曜日】

参加希望の方は事務室まで。

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

ラジオ体操を毎日やっています

11:00 14:30



参加自由

脳トレにチャレンジ!! 《解答》

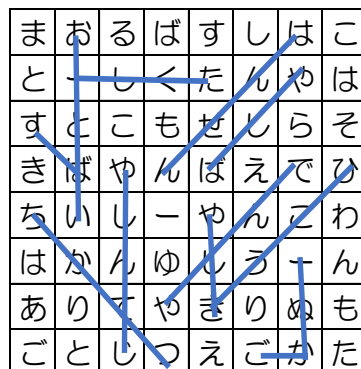


◆難読漢字

- 鴈 擬 がんもどき
- 忍 冬 すいかずら
- 青梗菜 ちんげんさい
- 袋 鼠 カンガルー
- 湿 地 しめじ
- 木天蓼 またたび
- 早乙女 さおとめ
- 石楠花 しゃくなげ



★ことば探し



■熟語を作ろう

- 坪庭 (つぼにわ)
- 石庭 (せきてい)
- 庭球 (ていきゅう)
- 庭園 (ていえん)

坪

石 ⇨ 庭 ⇨ 園

↓

球

●ナンプレに挑戦!

- おーとばい
- ばす
- ちかてつ
- たくしー
- じてんしゃ
- はんせん
- ばしゃ
- きしゃ
- ひこうき
- でんしゃ
- かご
- かぬー

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

令和6年 5月行事案内

2024.5

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	区老連カラオケ	手話サークル		区老連大正琴	
2	木	午前					
		午後	民謡サークル			ギタークラブ	
3	金	午前 午後	休館日				(憲法記念日)
4	土	午前 午後	休館日				(みどりの日)
5	日	午前 午後	休館日				(こどもの日)
6	月	午前 午後	休館日				(振替休日)
7	火	午前	カラオケサークル③	舞踊サークル			
		午後					
8	水	午前	書道サークル	いきいき百歳体操			
		午後					
9	木	午前		百歳体操ステップアップ			
		午後	13:30サークル連絡会				
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		詩吟サークル		区老連コーラス	
11	土	午前 午後					
12	日	午前 午後	休館日				
13	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル	
14	火	午前	カラオケサークル②	区老連拡大理事会			
		午後	カラオケサークル①				
15	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	
16	木	午前					
		午後	民謡サークル			ギタークラブ	
17	金	午前		いきいき百歳体操			
		午後		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				
21	火	午前	カラオケサークル③	舞踊サークル			
		午後					
22	水	午前		いきいき百歳体操			
		午後	いちょう会				
23	木	午前		百歳体操ステップアップ			
		午後				俳句サークル	
24	金	午前	踊りサークル	いきいき百歳体操		英会話サークル③	
		午後				区老連コーラス	
25	土	午前 午後					
26	日	午前 午後	休館日				
27	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル	
28	火	午前	カラオケサークル②				
		午後	カラオケサークル①				
29	水	午前		いきいき百歳体操			
		午後	認知症予防教室				★
30	木	午前					
		午後					
31	金	午前		いきいき百歳体操			
		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