

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忘れないように。

令和6年度の利用証の更新を行っていますので必ずご提示ください。

他区の利用証をお持ちの方は、発行の区で更新の手続きをお済ませください。



各サークルでは、随時見学を受付けています。興味がある方は是非一度見学におこしく下さい。

わなげ大会

日時：6月20日(木)
午後1時~

スカットボール大会

日時：6月28日(金)
午後1時~

場所：老人福祉センター 多目的室奥

申込み：6月4日(火) 10:00~

参加希望の方は、わなげ、スカットボールそれぞれの申込書を提出してください。

誕生会

日時：6月27日(木)
午後1時~

場所：老人福祉センター大広間
(記念撮影をいたします)

今回は4月5月6月生まれの方を合同でお祝いします。事前申込みとしますので、電話か来館のうえ事務室にお申込みください。参加条件は、当センターで利用証を発行している方。無くした方は再発行をうけてください。



脳トシにチャレンジ!!

◆難読漢字

- 郭公 他の鳥に卵を預けます
- 葦簣 日よけとして使います
- 黴 梅雨の時期の大敵
- 鯨 髭が特徴的 地震を起こす?
- 杜若 いずれ菖蒲(あやめ)か OOOOO
- 水馬 別名みずぐも 実はカメムシの仲間
- 小糠雨 細かい雨粒の雨
欧陽菲菲も歌っています

▶漢字を埋めましょう

- あじさい 紫○花
- ききいっぱつ 危機一○

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
二字熟語ができます

無
↓
猪 ⇒ □ ⇒ 調
↓
頭

●ことば探し

マス目の中に梅雨に関することばが12個隠れています。

は	せ	ま	て	き	み	ず	か
な	かん	よ	ず	う	あ	た	
し	つ	え	た	ぼ	は	じ	つ
よ	ほ	ま	る	く	あ	さ	む
う	り	て	か	め	も	い	り
ぶ	る	な	が	ぐ	つ	の	よ
て	ん	き	よ	ほ	う	か	ほ
ぼ	る	う	に	じ	み	ま	さ

<https://noikiiki.info> ことばがし

★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。

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

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。

申込み後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。

美容セミナー

受付中 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 大広間



認知症予防講座

受付中 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 大広間



結核健診

受付中 無料 先着順

レントゲンバスにて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)



認知症予防体操<オンライン>

受付中 無料 先着順

イスに座って、どなたでも楽しくできる健康体操です。介護予防、認知症予防のための脳活トレーニングをやってみましょう。

日 時：6月18日(火) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 大広間

「夢楽(むがく)らいぶ」一座

無料 先着順

のギター弾き語りショー

元気いっぱいみんなで一緒に盛り上がりましょう

日 時：7月11日(木) 午後1時30分～2時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：40名程度

申込み：6/10(月) 10:00～



男の珈琲講座

男性限定 無料 先着順

珈琲の豆知識や楽しみ方、美味しい淹れ方をご紹介します。ドリッパーを使って実際に珈琲を淹れてみましょう。珈琲好きの方、珈琲に興味がある方は是非参加してください。

日 時：7月19日(金) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター大広間

定 員：20名

申込み：6/17(月) 10:00～



手作り講習会

参加費要 先着順

～フェルトで作るひまわりのフォトスタンド～

日 時：6月27日(木) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：25名

参加費：300円(材料費として当日集金)

持ち物：はさみ、ものさし、ペン、ボンド

申込み：6/3(月) 10:00～



らくてん寄席

無料 先着順

らくてん会さんによる落語会です。

大いに笑って楽しいひと時をお過ごしください。

日 時：7月13日(土) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター

定 員：40名程度

申込み：6/12(水) 10:00～



堺市総合防災センター見学

参加費要 先着順

バスで行く、防災センター見学と防災体験学習

(講習、体験の所要時間は約90分)

<見学・体験中はほぼ立ちっぱなしとなりますので、ご了承の上お申し込みください>

日 時：7月18日(木)

集合時間：午後12時30分(出発：午後12時40分)

集合場所：西成消防署

西成消防署到着予定：16:30頃

参加費：30円(保険代)

定 員：40名程度

申込み：6/18(火) 10:00～(来館のみ受付)



高齢者の筋力低下と予防方法

無料 先着順

筋肉量が急激に減少する「サルコペニア」のお話と、椅子を使用して簡単にできる自重での筋力トレーニング※を理学療法士さんに学びます。

※器具を使わず自分の体重を負荷として行うトレーニング

日 時：7月25日(木) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

講 師：特定医療法人ダイワ会 理学療法士

定 員：30名程度

申込み：6/25(火) 10:00～





事業報告



いきいき百歳体操 ステップアップ講習会

5/9 (木)・5/23 (木)

百歳体操の見直しとワンポイントアドバイス。
正しい筋肉の使い方と効果を意識しながら続けることを学びました。二の腕に効く体操なども教えてもらい、早速、家で実践してみましょ！覚えてるかな？



「特別警報」及び「暴風警報」が発令された場合、老人福祉センターは臨時休館といたします。発令中は全ての事業を休止いたします。外出の際はくれぐれもお気をつけください。



老人福祉センターの百歳体操あるある

時々、サプライズで区長が登場！
毎回一言メッセージをいただきます。
今回は、還付金詐欺の被害が多発しているとの事で、「区役所や保健所と名乗り『お金を返します』と言われてもそんなうまい話は絶対にありません！電話をすぐに切ってください。そして身近な人にすぐ相談を！」との注意喚起でした。



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

まつば小学校 (元梅南津守小)

松通公園

なにわ筋

思温病院

大坂メトロ四つ橋線

元弘治小学校

イスマヤ

南海本線

大坂メトロ堺筋線

天下茶屋駅

西成区老人福祉センター

警察署

郵便局

花園町

557-0033 大阪府大阪市西成区梅南1-4-27

電話：06-6654-2951 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、祝日、年末年始

交通案内 ▶ 大坂メトロ四つ橋線「花園町」駅から徒歩5分

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 ~ 12:05

参加希望の方は事務室まで。
3回目は比較的空いています。

ラジオ体操を毎日やっています
11:00 ・ 14:30

3分でできる全身運動です
続けてみましょう！ **参加自由**

脳トレにチャレンジ！！ 《解答》



◆難読漢字

- ・郭公 かっこう
- ・葦簣 よしす
- ・黴 かび
- ・鯰 なます
- ・杜若 かきつばた
- ・水馬 あめんぼ
- ・小糠雨 こぬかあめ

★ことば探し

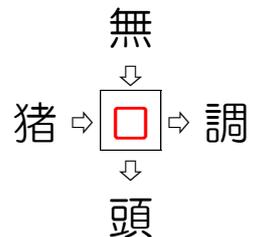
は	せ	ま	て	き	み	す	か
な	かん	よ	す	う	あ	た	
し	つ	え	た	ほ	は	し	つ
よ	ほ	ま	る	く	あ	さ	む
う	り	て	か	め	も	い	り
ぶ	る	な	が	く	つ	の	よ
て	ん	さ	よ	は	つ	か	ほ
ぼ	る	う	に	じ	み	ま	さ

■漢字を埋めましょ

- ・紫陽花 あじさい
- ・危機一髪 ききいっぱつ

■熟語を作ろう

- ・無口 (むくち)
- ・猪口 (ちょこ)
- ・口頭 (こうとう)
- ・口調 (くちょう)



1. かたつむり
2. あじさい
3. てるてるぼうず
4. みずたまり
5. せんたくもの
6. かえる
7. はなしょうぶ
8. あめ
9. ながくつ
10. てんきよほう
11. にじ
12. かさ

●ナンプレに挑戦！

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

令和6年 6月行事案内

2024.6

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						
2	日	午前 午後	休館日					
3	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①					
4	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル				
5	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ト 区老連大正琴	★	
6	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ		
7	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル				
8	土	午前 午後						
9	日	午前 午後	休館日					
10	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
11	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	区老連拡大理事会 転倒予防教室				
12	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
13	木	午前 午後	美容セミナー(ヤクルト)					
14	金	午前 午後	踊りサークル スマホ講座(入門編)	いきいき百歳体操		英会話サークル③ 区老連コーラス		
15	土	午前 午後	認知症予防講座(リズム)					
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					
18	火	午前 午後	カラオケサークル③ 認知症予防体操(オンライン)	舞踊サークル				
19	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	行岡実習生	
20	木	午前 午後	民謡サークル	13:00~わなげ大会		ギタークラブ	行岡実習生	
21	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル		10:30~結核健診	行岡実習生 ★	
22	土	午前 午後						
23	日	午前 午後	休館日					
24	月	午前 午後	ハングルサークル			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				★	
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	誕生会(4、5、6月合同)	手作り講習会(ひまわり)		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 13:00~スカットボール大会		英会話サークル③ 区老連コーラス		
29	土	午前 午後						
30	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

わなげ大会・スカットボール大会、誕生会は午後1時～