

# 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 [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。  
 (講習会やサークル、各大会などで利用されるすべての方が対象)  
 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

靴の履き間違いが増えています。

- ・靴に名前を書く・目印をつける・靴袋に入れる・入口付近に置かないなど、各自で対策をお願いします。



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ください。

「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。



## 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回目が比較的空いています。

**参加自由** 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  
 毎日続けてみましょう!



## 脳トレにチャレンジ!!

### ▶漢字を埋めましょう

- ・きょうみしんしん 興味〇々
- ・せんもん 専〇

### ■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと  
 二字熟語ができます

群



緑 → □ → 葉



春

### ◆難読漢字

- ・曹達 シュワシュワシュワー!
- ・家鴨 足が広いことからついた名前?
- ・出汁 日本料理の基本
- ・呂律 これが回らないとタイヘン!
- ・馬刀貝 干潟の穴に塩を入れ、出てきたところをつかみ取る
- ・海鞘 海のパイナップル
- ・風炎 山越えの乾燥した風により気温が高くなる現象

### ★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。

### ●ことば探し

マス目の中に「光るもの」に関することばが12個隠れています。

い	か	み	な	り	け	た	ほ
み	る	ー	べ	い	だ	い	し
し	よ	み	こ	ん	く	よ	こ
ん	こ	う	ね	お	ら	う	け
ご	と	も	ほ	ー	げ	い	は
う	し	た	よ	ろ	し	な	と
き	る	び	ぺ	ら	び	よ	ら
だ	い	や	も	ん	ど	お	ん

<https://noikiiki.info> ことばさがし

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

講座、講習会などの申込みは「来館・電話」ともご本人様がお申し込みください。

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。

## 男の珈琲講座

男性限定 無料 受付中

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。ドリップ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



## らくてん寄席

無料 受付中

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：老人福祉センター大広間

(来館か電話にて本人申込み)



## スカットボール大会

日時：7月23日(火) 午後1時～

## わなげ大会

日時：7月26日(金) 午後1時～

各大会とも

場所：老人福祉センター 多目的室奥

申込み：7月9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。



## 知れば楽しい漢字の話～漢字 de 脳トレ～

無料 先着順

楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見しよう!

日時：7月30日(火) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

定員：30名程度

申込み：7/3(水) 10:00～(来館か電話にて本人申込み)



## 高齢者の筋力低下と予防方法

無料 受付中

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：老人福祉センター大広間

講師：特定医療法人ダイワ会 理学療法士



## キャッシュレスって何?

無料 先着順

カードやスマホなどのキャッシュレスのメリット・デメリットをよく理解し、便利に使いこなしましょう。スマホのアプリの使い方の講習ではありません。

日時：7月31日(水) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

講師：近畿財務局 金融経済教育担当

定員：25名程度(来館か電話にて本人申込み)

申込み：7/3(水) 10:00～



## シニア向けスマホ体験講座

無料 抽選

～iPhone LINE とスマホ決済編～

<スマートフォンは一人一台貸出します>

日時：8月16日(金) 午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター大広間

定員：20名(応募多数の場合抽選)

申込み期間：7/17(水)～8/6(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!



## ビューティセミナー

無料 先着順

身だしなみやお化粧で得られる健康長寿の秘訣を学びましょう。男性の方も歓迎です。

日時：8月8日(木) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

定員：30名程度(来館か電話にて本人申込み)

申込み：7/9(火) 10:00～



## 認知症サポーター養成講座

無料 先着順

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る「応援者」になりませんか。認知症について学びます。

日時：8月22日(木) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

定員：20名程度 **[年齢不問]**

申込み：7/23(火) 10:00～(来館か電話にて本人申込み)



## 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：8月23日(金) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

講師：健康アドバイザー 秋山真之氏

定員：35名程度

申込み：7/22(月) 10:00～(来館か電話にて本人申込み)



事業報告

認知症予防教室 5/29

懐かしい話を聞くと忘れていた昔を思い出します。脳が活性化されました。



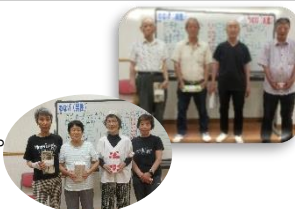
認知症予防体操 6/18

オンラインでつなく、初めての体操教室です。こちらの様子も先生に見ていただきながら、みなさん楽しく体を動かしました。



わなげ大会 6/20

コロナ期を経て、ほぼ4年ぶりの開催となった「わなげ大会」です。久しぶりに皆さん燃えました🔥 次回もたくさんの参加お待ちしております。



おめでとう!

転倒予防教室 6/11

河野先生の楽しい教室です。習った事を是非お家でも続けてみましょう。



美容セミナー 6/13

いくつになっても美に対する意識は高いものです。スキンケアの大切さやハンドマッサージを学び、気になるお肌年齢も測定しました。



スマホ教室 6/14

スマホ教室には、「一度受けてもなかなか覚えられなくて」とリピーターの方も多いです。学習意欲が高いのはとても良いことです。しっかり覚えて毎日の生活に是非役立ててください。



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

〒557-0033 大阪府大阪市西成区梅南1-4-2 7  
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 ▶ 大阪メトロ四つ橋線「花園町」駅から徒歩5分

認知症予防講座 6/15

～リズムに合わせて楽しくステップ～  
認知症についての正しい知識を学び、予防に役立つ頭の体操やウォーミングアップの後、リズムに合わせて体を動かしました。最後に先生のデモンストレーション。華麗なダンスに拍手喝采!!



脳トレにチャレンジ!! 《解答》

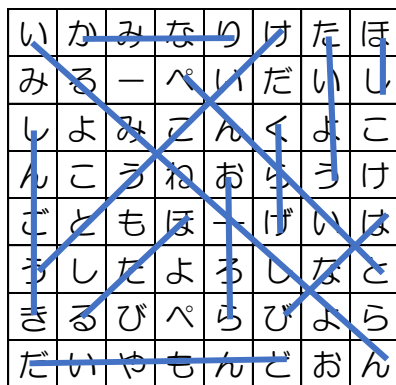
◆難読漢字

- 曹 達 ソーダ
- 家 鴨 あひる
- 出 汁 だし
- 呂 律 ろれつ
- 馬刀貝 まてがい
- 海 鞘 ほや
- 風 炎 フェーン現象

■漢字を埋めましょう

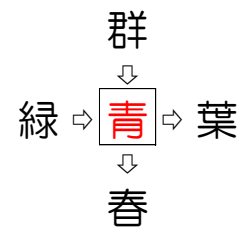
- 興味 (津)々 きょうみしんしん
- 専 (門) せんもん

★ことば探し



■熟語を作ろう

- ・群青 (ぐんじょう)
- ・緑青 (ろくしょう)
- ・青春 (せいしゅん)
- ・青葉 (あおば)



1. いるみねーしょん
2. しんごうき
3. だいやもんど
4. かみなり
5. ぺんらいと
6. おーろら
7. たいよう
8. はなび
9. ほし
10. ほたる
11. くらげ
12. けいこうとう

●ナンプレに挑戦!

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

# 令和6年 7月行事案内

2024.7

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	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		フラワーアレンジメント		
		午後	区老連カラオケ	手話サークル		区老連大正琴		
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			バンパーサークル			
7	日	午前	休館日					
		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				
		午後	カラオケサークル①					
10	水	午前	書道サークル	いきいき百歳体操				
		午後					★	
11	木	午前						
		午後	「夢楽らいぶ」一座ショー					
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		区老連広報部会		区老連コーラス	★	
13	土	午前						
		午後	らくてん寄席			らくてん会控室		
14	日	午前	休館日					
		午後	休館日					
15	月	午前	休館日					(海の日)
		午後	休館日					
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	堺総合防災センター見学	
19	金	午前		いきいき百歳体操				
		午後	男の珈琲講座	詩吟サークル				
20	土	午前						
		午後						
21	日	午前	休館日					
		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	スカットボール大会				
24	水	午前		いきいき百歳体操				
		午後	いちょう会				★	
25	木	午前						
		午後	筋力低下と予防方法			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		わなげ大会		区老連コーラス		
27	土	午前						
		午後			卓球サークル			
28	日	午前	休館日					
		午後	休館日					
29	月	午前	英会話サークル②					
		午後	英会話サークル①					
30	火	午前						
		午後	知れば楽しい漢字の話					
31	水	午前		いきいき百歳体操				
		午後	キャッシュレスって何					

☆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