

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>



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

大阪市では現在コロナ感染者数が増加しています。特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。センターではマスク着用を義務付けていませんが、感染予防として「マスク着用・手洗い・アルコール消毒」が効果的と言われています。熱中症に充分注意しながら感染予防に努めてください。

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越しください。

「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。



ラジオ体操を毎日やっています
 11:00 ・ 14:30



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	~	12:05

参加希望の方は事務室まで。

自転車をとめる方は、コーンやテープの内側にきちんととめてください。(地下駐車場入り口をふさがないように) 建物の東側(ほっかほっか亭との間の路地を入る)にも駐輪場があります。

来館時以外の駐輪はお断りします。



脳トレにチャレンジ!!

▶正しい漢字はどっち?

- 失 ふんしつ なくすこと (①粉 ②紛)
- 朝顔に「つるべ」とられてもらい水 (①鶴瓶 ②釣瓶)

◆難読漢字



●夾竹桃 白やピンクのかわいい花を咲かせますが、毒性が強い

●甚平 男性や子どもの夏のホームウェア

●浴衣 縁日や花火大会に行くならこれで

●西瓜 水分や栄養も豊富。四角いのもある

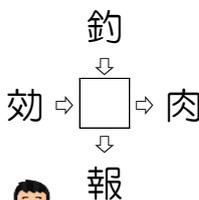
●薄荷 さわやかな香りでスッキリ爽快

●雹 雷と共に降ってくる

●五山の送り火 5つの文字は?

■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「ごはん」に関することばが12個隠れています。

お	た	す	び	び	び	ん	ば
ふ	き	お	い	り	ん	ど	ぞ
は	こ	ま	ち	ら	ち	り	う
か	み	ど	ば	や	む	あ	す
ま	ご	り	ー	か	づ	お	い
め	は	は	ぞ	お	ご	け	び
し	ん	ち	え	つ	か	づ	ら
ぱ	え	り	あ	は	と	ゆ	ふ

<https://noikiiki.info> ことばさがし

★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。

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

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。
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。



敬老大会

無料 申込み不要

敬老の日をお祝いして、みんなで楽しいひと時を過ごしましょう。

ゲストに 桂 ちょうばさん をお迎えし、「楽しい介護リクリエーションと本格落語」をお楽しみください。喫茶コーナーやゲームコーナー、ビンゴ大会もあります。

日時：9月6日(金)

開演：午後12時30分

開場：午後12時

ゲスト：桂 ちょうばさん



制作協力：米朝事務所

※早く来られても時間までは入館できません。

地下駐車場入り口はふさがないようにお願いします
東側駐輪場もご利用ください。

シニア向けスマホ体験講座

無料 抽選 受付中

～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：・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 8/6(火) までに必着!**



認知症サポーター養成講座

無料 先着順 受付中

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

対象：市内在住の方 **[年齢不問]**

定員：20名程度



認知症予防教室 ～回想法～

無料 先着順 受付中

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。

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



各大会とも事前申込みが必要です

無料

わなげ大会

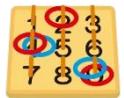
日時：8月20日(火) 午後1時～

スカットボール大会

日時：8月29日(木) 午後1時～

場所：老人福祉センター 多目的室奥

申込み：8/6(火) 10:00～



地域デビュー講座

無料 先着順

地域活動って何？一歩踏み出して地域で新しい楽しみを見つけ、つながり作りをしてみませんか？

日時：9月11日(水) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

対象：区内在住の方 **[年齢不問]**

定員：30名程度

申込み：8/7(水) 10:00～



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学びます。

日時：9月10日(火) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 多目的室奥

講師：河野千恵子先生

定員：25名程度

申込み：8/13(火) 10:00～



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う。

日時：9月12日(木) か 9月26日(木)

午前10時30分～正午

場所：老人福祉センター 多目的室奥

講師：健康運動指導士 長谷川 司先生

定員：25名程度

申込み：8/13(火) 10:00～



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：9月26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

申込み：8/28(水) 10:00～



事業報告

手作り講習会 ひまわりスタンド 6/27

季節にぴったりなかわいい「ひまわりのフォトスタンド」を作りました。ひとりひとり個性が光ってます。



堺総合防災センター見学 7/18

西成消防署から大型バスに乗って見学に行きました。地震体験、煙・暗闇避難体験、消火体験などいざという時に役立つ貴重な体験ができました。



漢字 de 脳トレ 7/30

毎回楽しみに申込みされる方が増えて来ました。受講されている姿は真剣そのものです。



夢楽みいぶ一座ギターコンサート 7/11

楽しいパフォーマンスに、皆さんも負けじと声を出したり、腕を上げたり、手を振ったりと元気いっぱい体全体で楽しみました。



らくてん寄席 7/13

大いに笑って日頃のストレスを解消！皆さん楽しんでおられました。次回は10月予定



キャッシュレスってなに？ 7/31

便利に使えるキャッシュレス。どんな種類があるのか、それぞれの特長やメリットデメリットをわかりやすく教えていただきました。



筋力低下と予防方法 7/25

運動の大切さと運動を継続するためのポイントや椅子を使ってできる簡単な筋力トレーニング実践しました。



男の珈琲講座 7/19

男性限定の講座を開催しました。珈琲豆を焙煎、挽く、抽出までの過程や珈琲のもたらす効果・効能等を学びました。区長の参加もあり皆さんも楽しく取り組んでいました。今後体験を活かしてボランティア活動につながるとよいですね



誕生会 6/27

おめでとうございます！

4月5月6月生まれの方をお祝いしました。当面3か月に一回の開催としますので、次回(9月予定)は7月8月9月がお誕生日の方をお祝いします。事前のお申込みをお願いします。当日は月ごとの集合写真を撮ります。

スカットボール大会 7/23

・わなげ大会 7/26

毎月の開催となり、参加者もだんだん増えて来ました。優勝目指して頑張りましょう



脳トレにチャレンジ！！ << 解答 >>



▶正しい漢字はどっち？

- ・正解 ② 紛失
- ・正解 ② 朝顔に 釣瓶 とられてもらい水



鶴瓶

★ことば探し

お	た	す	び	び	び	ん	ば
ふ	き	お	い	り	ん	ど	ぞ
は	こ	ま	ち	ら	ち	り	う
か	み	ど	ば	や	も	あ	す
ま	ご	り	ー	か	づ	お	い
め	は	は	ぞ	お	ご	け	び
し	ん	ち	え	つ	か	づ	ら
ば	え	り	あ	は	と	ゆ	ふ

◆難読漢字

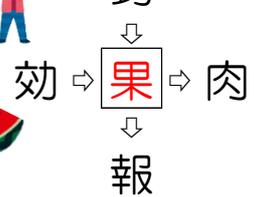
- ・夾竹桃 きょうちくとう
- ・甚平 じんべい
- ・浴衣 ゆかた
- ・西瓜 すいか
- ・薄荷 はっか・ミント
- ・雹 ひょう
- ・京都五山の送り火 大文字・妙法・船形・左大文字・鳥居形

■熟語を作ろう

- ・釣果 (ちょうか)
- ・効果 (こうか)
- ・果報 (かほう)
- ・果肉 (かにく)



釣



●ナンプレに挑戦！

1. かまめし
2. たきこみごはん
3. どりあ
4. そうすい
5. びらふ
6. びびんば
7. おむらいす
8. おちゃづけ
9. おかゆ
10. りぞっと
11. ちゃーはん
12. ばえりあ

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

令和6年 8月行事案内

2024.8

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	木	午前 午後				ギタークラブ		
2	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル				
3	土	午前 午後			バンパーサークル			
4	日	午前 午後	休館日					
5	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①				行岡実習生	
6	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル			行岡実習生 ★	
7	水	午前 午後		いきいき百歳体操 区老連カラオケ 手話サークル		フラワーアレンジメント 区老連大正琴		
8	木	午前 午後		ビューティセミナー 民謡サークル			行岡実習生	
9	金	午前 午後	踊りサークル	いきいき百歳体操		英会話サークル③ 区老連コーラス		
10	土	午前 午後						
11	日	午前 午後	休館日					(山の日)
12	月	午前 午後	休館日					(振替休日)
13	火	午前 午後		区老連拡大理事会				
14	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
15	木	午前 午後				ギタークラブ		
16	金	午前 午後		いきいき百歳体操 スマホ講座 詩吟サークル				
17	土	午前 午後			バンパーサークル(ダブルス)			
18	日	午前 午後	休館日					
19	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①					
20	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル わなげ大会				
21	水	午前 午後		いきいき百歳体操 区老連カラオケ 手話サークル		区老連大正琴	★	
22	木	午前 午後		認知症サポーター養成講座 民謡サークル		俳句サークル		
23	金	午前 午後	踊りサークル 認知症予防教室	いきいき百歳体操		英会話サークル③ 区老連コーラス		
24	土	午前 午後			卓球サークル			
25	日	午前 午後	休館日					
26	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
27	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①					
28	水	午前 午後		いきいき百歳体操 いちょう会				
29	木	午前 午後			スカットボール大会			
30	金	午前 午後		いきいき百歳体操				
31	土	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

わなげ大会・スカットボール大会、誕生会(3か月に一回)は午後1時～