

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>



9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。
 (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、上履きなどは各自お持ちください。
 【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・名札や目印をつける・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。

「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業といたします。

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お声かけください

誕生会

日時:9月13日(金)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7月8月9月生まれの方を合同でお祝いします。

申込み:9月3日(火)10時~電話か来館にて

参加条件は、当センターで利用証を発行している方



ラジオ体操を毎日やっています
 11:00 ・ 14:30
 ちゃんとやれば効果大!



脳トレにチャレンジ!!

▶漢字で書くと?

- ・そろばん ○盤
- ・おしゃれ お○落

■熟語を作ろう

矢印の方向に
 読むと二字熟語
 ができます

船



髪

●ことば探し

マス目の中に「鳥」の名前が12個隠れています。

★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。

◆難読漢字

- ・馬大頭 日本最大で鬼のような顔が特徴
- ・飛蝗 殿様や大名とも呼ばれるもの
- ・団栗 お池にはまって大変!
- ・甘藷 「ねっとり派」か「ほくほく派」
- ・公孫樹 御堂筋に972本植えられている
- ・魂消る びっくりすること

う	や	ぺ	く	み	は	ろ	か
ぐ	き	ご	ん	う	と	ら	ら
い	す	じ	す	ぎ	す	よ	は
す	ふ	く	ろ	う	ん	く	じ
う	ず	ら	ち	ぺ	ち	じ	い
く	つ	め	み	よ	め	や	ん
か	ば	ず	う	ん	ぐ	く	こ
ら	め	ん	い	ぎ	ご	つ	め

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

講座、講習会などの申込みは「来館・電話」とも、ご本人様のお申し込みにかぎりませす。
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

水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。(水筒やペットボトルなど蓋の閉まるもの)



百歳体操 **ステップアップ**講座

無料 受付中

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



転倒予防教室

無料 受付中

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



地域レビュー講座

年齢不問

無料 受付中

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]

知れば楽しい漢字の話

無料 受付中

～漢字 de 脳トレ～

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



百歳体操 **体力測定**

<百歳体操を続けている方>

無料 受付中

日 時：9月20日(金)

①10:45～ ②11:25～ ③12:05～

エンターテイメント講座

無料 先着順

～ほっこり、まったり、みんなで一緒に歌いましょう～

日 時：10月9日(水) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター

定 員：40名程度

申込み：9/11(水) 10:00～(来館か電話にて)



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：10月12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

定 員：40名程度

申込み：9/12(木) 10:00～(来館か電話にて)



シニア向けスマホ体験講座

無料 抽選

～動画とカメラの活用しよう～

<スマートフォンは一人一台貸出します>

日 時：10月18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、85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 9/11(水)～10/8(火) までに必着!



〒新料金
ハガキ85円
往復はがき170円

男のeスポーツ

男性限定 無料 受付中

脳の活性化や認知機能低下予防に、TVゲームが効果的
と言われています。一緒に体験してみませんか？

日 時：9月12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60歳以上の男性

定 員：20名程度



交通安全啓発講習会

無料 受付中

交通事故の加害者や被害者にならないために交通ル
ールを学びましょう。

反射神経測定器での測定もあります。

日 時：9月25日(水) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 定 員：30名程度



健康セミナー

無料 先着順

～知らないと損する免疫UP術～

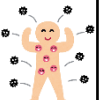
冬に向けて《免疫》について学びましょう！

日 時：10月24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：南部花園館 管理栄養士 石井里美先生

申込み：9/24(火) 10:00～(来館か電話にて)



事業報告

ビューティーセミナー 8/8

身だしなみや化粧で得られる健康長寿の秘訣を学びました。クレンジングからファンデーションまでの工程を実際に自分でやってみて、「知らなかったなあ」「今日から早速やってみよう」との声もたくさんあがり、皆さん真剣に取り組んでいました。メイクアップの仕上がりにとても満足され、笑顔で帰られました。(^^)



シニア向けスマホ体験講座 8/16

今回はLINE とスマホ決済の使い方を学びました。これからのスマホ講座でいろんな便利な使い方を学びましょう。次回は10月18日(金)「動画とカメラを活用しよう!」です。



認知症サポーター養成講座 8/22

認知症の事を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る「応援者」になれるよう学びました。

「にしなりオレンジチーム」のメンバーによる楽しい寸劇で、身近での具体的な場面を思い浮かべることができました。

見守りや声掛けのきっかけになり、輪が広がれば嬉しいですね。



実習生さんと一緒に

★行岡医学技術専門学校の実習生さんと、講習会やサークルの見学、卓球やバンパードなど3日間の交流。ご協力ありがとうございました。



★大学生の実習生さんと「紙コップの小物入れ」を作りました。

細かい作業に少し苦労しましたが、教えあったり手助けしたりと楽しい時間を過ごしました。



わなげ大会 8/20 スカットボール大会 8/29

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 >>



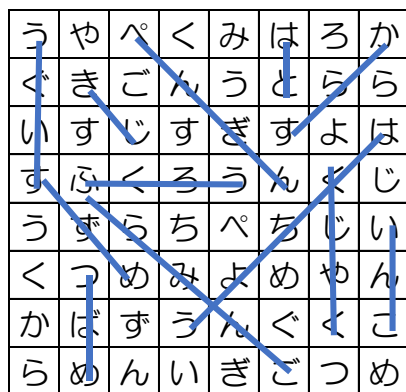
▶ 漢字で書くと?

- ・そろばん 算盤
- ・おしゃれ お洒落

◆ 難読漢字

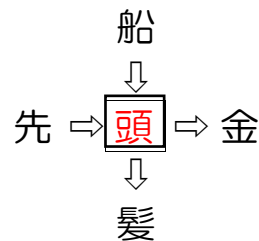
- ・馬大頭 おにやんま
- ・飛蝗 ばった
- ・団栗 どんぐり
- ・甘藷 さつまいも
- ・公孫樹 いちょう
- ・魂消る たまげる

★ことば探し



■ 熟語を作ろう

- ・船頭 (せんどう)
- ・先頭 (せんとう)
- ・頭髪 (とうはつ)
- ・頭金 (あたまきん)



● ナンプレに挑戦!

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

1. うぐいす
2. つばめ
3. はと
4. くじゃく
5. いんこ
6. ふくろう
7. すずめ
8. ふらみんご
9. きじ
10. ペンギン
11. からす
12. はくちょう

令和6年 9月行事案内

2024.9

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	日	午前 午後	休 館 日					
2	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①					
3	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞 踊 サ ー ク ル			★	
4	水	午前 午後		いきいき百歳体操 区老連カラオケ		フラワーアレンジメント 区老連大正琴		
5	木	午前 午後				ギ タ ー ク ラ ブ		
6	金	午前 午後	敬老大会 12時30分開演（12時開場）					
7	土	午前 午後			12:30/バンパーサークル			
8	日	午前 午後	休 館 日					
9	月	午前 午後	ハングルサークル			三 味 線 サ ー ク ル		
10	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			★	
11	水	午前 午後	書 道 サ ー ク ル 地域デビュー講座	いきいき百歳体操 スカットボール大会				
12	木	午前 午後		百歳体操ステップアップ 男のeスポーツ体験会				
13	金	午前 午後	踊 り サ ー ク ル 誕生会	いきいき百歳体操 詩 吟 サ ー ク ル		英会話サークル③ 区老連コーラス		
14	土	午前 午後						
15	日	午前 午後	休 館 日					
16	月	午前 午後	休 館 日 (敬老の日)					
17	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞 踊 サ ー ク ル				
18	水	午前 午後		いきいき百歳体操 区老連カラオケ		区老連大正琴		
19	木	午前 午後				ギ タ ー ク ラ ブ	★	
20	金	午前 午後	百歳体操体力測定 詩 吟 サ ー ク ル	いきいき百歳体操 わなげ大会				
21	土	午前 午後			12:30 バンパーサークル(ダブルス)			
22	日	午前 午後	休 館 日 (秋分の日)					
23	月	午前 午後	休 館 日 (振替休日)					
24	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①					
25	水	午前 午後		いきいき百歳体操 交通安全講習会				
26	木	午前 午後		百歳体操ステップアップ 漢字で脳トレ		俳 句 サ ー ク ル		
27	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	★	
28	土	午前 午後			12:30卓球サークル			
29	日	午前 午後	休 館 日					
30	月	午前 午後	ハングルサークル					

☆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～