

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 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。
 (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

第2回《eスポーツ》体験日 やってみよう!

ボウリング、テニス、自動車レースのゲームを体験できます。初めての方でも大丈夫!
 申込み不要で自由に参加できますよ
 日時: 11月28日(木) 午後1時~4時30分
 場所: 老人福祉センター 大広間



年忘れ演芸文化大会

12月17日(火) 開場 11:30
 開演 12:00



センターで活動しているサークルの発表会です。
 お友達やご家族に日頃の成果を見ていただきましょう。
 ゲストの《西佐古 佳奈さん》による「書道パフォーマンス」もあります。
 迫力のあるパフォーマンスは必見です。「ゲームコーナー」「喫茶コーナー」などもお楽しみください。 **申込み不要**

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

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



サークル世話人会を開催します。

「世話人会」兼「年忘れ演芸文化大会実行委員会」
 サークルから必ず一人以上は参加してください
 日時: 11月14日(木) 15:30~

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)



脳トレにチャレンジ!!

▶漢字で書くと?

・うたた寝 ○寝

■熟語を作ろう

矢印の方向に
 読むと二字熟語
 ができます

若
 ↓
 分 ⇒ □ ⇒ 地
 ↓
 石

●ことば探し

マス目の中に「犬」が10匹
 隠れています。

ち	ず	ぐ	べ	び	し	ぼ	ど
わ	わ	ち	き	ら	ー	ん	ば
る	き	ど	に	だ	け	く	ぼ
ま	や	ぶ	ー	ど	る	め	る
る	ば	こ	ず	べ	ら	り	し
ち	り	わ	ー	に	る	く	ば
ー	あ	め	あ	ぼ	ば	ま	け
ず	ぼ	ん	び	ば	び	よ	ん

★ナンプレに挑戦

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

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

◆難読漢字

- ・新嘗祭 収穫を感謝する宮中行事 現在は勤労感謝の日
- ・巻織汁 昆布やシイタケの出汁で野菜を煮込んだすまし汁
- ・鶏頭 ニワトリのトサカに似た形の花
- ・雲呑 ツルっとした触感がたまらない
- ・醪 日本酒の熟成過程のひとつ
- ・投網 きれいな形に広げるにはコツがいります

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

男のスマホ写真教室

男性限定 無料 受付中

スマホ写真の見栄えアップテクニックを学びます。
※お使いのスマホをご持参ください。貸出はありません
日 時：11月13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：市内在住60歳以上の男性 定員：20名程度

健康セミナー

～乳酸菌と腸のお話し～

腸内環境について学びましょう

日 時：11月14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



無料 受付中

シニアライフ講習会

無料 受付中

「①健康」「②防災」「③福祉」「④暮らし」を
テーマに4日間の講習会です。

日 程：①11月8日(金) ②11月27日(水)
③12月6日(金) ④12月19日(木)
時 間：午後1時30分～4時(講座によって変更あり)
場 所：老人福祉センター大広間 定員：25名程度
4日間受講が基本ですが、どうしても出席でき
ない日があれば事前にお申し出ください。

認知症予防教室 ～回想法～

無料 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：11月19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：35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：12月6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)

定 員：30名程度

申込み：11/5(火) 10:00～(来館か電話にて)



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：12月24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：11/25(月) 10:00～(来館か電話にて)



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：11月14日(木) か 11月28日(木)
午前10時30分～正午

講 師：健康運動指導士 長谷川 司先生

場 所：老人福祉センター多目的室奥 定員：25名程度



手作り講習会

材料費要 受付中

縫わずに簡単！～携帯用ポシェットを作ろう～

日 時：11月19日(火) 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：200円(材料費として当日集金)

持ち物：はさみ、ものさし、サインペン
布(20cm×30cm)



歯科セミナー

無料 先着順

～防ごう！誤嚥性肺炎～

日 時：11月29日(金)

講 演：午後1時30分～2時30分 (大広間)

歯科相談：午後1時30分～3時 (講習室)

講 師：西成区歯科医師会

場 所：老人福祉センター大広間

相談は予約不要
どなたでも



シニア向けスマホ体験講座

無料 抽選

～スマホではじめよう！災害の備え～

<スマートフォンは一人一台貸出します>

日 時：12月13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：11/12(火)～12/3(火)

申込み方法・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 12/3(火)までに必着！



新料金
はがき85円
往復はがき
170円

年忘れ競技大会

受付中

※申込みなしの当日参加はできません

ラージボール卓球 男性 11/12(火) / 女性 11/13(水)

バンパープール 男性 11/26(火) / 女性 11/22(金)

わなげ/スカットボール (男女とも) 11/28(木)

場 所：老人福祉センター多目的室・多目的室奥

時 間：いずれも午後1時開始

1枚の申込用紙に参加希望の種目を書いてください。

入賞者は年忘れ演芸文化大会で表彰します。



エンターテイメント講座 10/9

コロナ(ころんあい)さんの楽しくて元気いっぱいの話術と「西成新喜劇」のコントで大いに笑いました。みなさんも大きな声で歌い、笑い、会場は大盛り上がり。短い時間でしたが、「思い切り笑って気分転換ができた」と、皆さんとてもこやかに帰られました。



交通安全講習会 9/25

秋の交通安全週間にあわせて、「高齢者の交通安全啓発講習会」を開催しました。クイズやパネルを使って楽しく学び、測定器を使って反射神経テストを体験。判定結果が良くても悪くても過信せず、交通ルールを守って安全に老人福祉センターにお越しください。



知れば楽しい漢字のお話し 9/26 ~漢字 de 脳トレ~

毎回この講座を受けているリピーターの方と「なんか面白そう」とチャレンジする方も増えて来ました。しっかり考えて頭をフル回転!次回もお楽しみに!



らくてん寄席 10/12

恒例のらくてん会さんの落語会です。「毎回本格的な落語が聞ける」と、参加人数も増えて来ました。今回は3月の予定です。



百歳体操ステップアップ講座 9/26

百歳体操を続けている方は、慣れてきた体操を見直すチャンス。初めての方は正しい百歳体操を覚えるチャンス。定期的に参加するのがよさそうです。



行岡医学技術専門学校実習生さんと一緒に「紙コップで作る小物入れ」作りに挑戦。教えたり教えられたり楽しく交流し作品を完成することができました。

脳トレにチャレンジ!! <<解答>>

漢字で書くと?

うたた寝 (転) 寝

★ことば探し

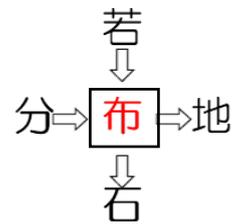


◆難読漢字

- ・新嘗祭 にいなめさい
- ・巻糺汁 けんちんじる
- ・鶏頭 けいとう
- ・雲呑 わんたん
- ・醪 もろみ
- ・投網 とあみ

■熟語を作ろう

- ・若布 (わかめ)
- ・分布 (ぶんぷ)
- ・布石 (ふせき)
- ・布地 (ぬのじ)



お詫びと訂正

10月号の「ことば探し」の問題で「鳥を探しましょう」と記載しましたが、正しくは「秋にちなんだことば」でした。鳥を探してくださった方ごめんなさい。鳥は「はと」だけでした。

●ナンプレに挑戦!

1. まるちーず
2. きゃぱりあ
3. ペきにーず
4. しばけん
5. ちわわ
6. ぷーどる
7. ぱびよん
8. ぼーだーこりー
9. ほめらにあん
10. ぱぐ
11. びーぐる
12. どーべるまん

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

令和6年 11月行事案内

2024.11

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	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル				
2	土	午前 午後			バンパーサークル(シングル)		★	
3	日	午前 午後	休館日 (文化の日)					
4	月	午前 午後	休館日 (振替休日)					
5	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル				
6	水	午前 午後		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	(区民センター) 区老連カラオケ大会	
7	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ	大阪歴史博物館見学	
8	金	午前 午後	踊りサークル シニアライフ①	いきいき百歳体操		英会話サークル③ 区老連コーラス	★	
9	土	午前 午後						
10	日	午前 午後	休館日					
11	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
12	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	(競)ラージボール卓球男			
13	水	午前 午後	書道サークル 男の写真教室	いきいき百歳体操	(競)ラージボール卓球女	区老連大正琴		
14	木	午前 午後	健康セミナーヤクルト	百歳体操ステップアップ ←15:30～ 世話人会				
15	金	午前 午後	知れば楽しい漢字の話	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
16	土	午前 午後			バンパーサークル(ダブルス)			
17	日	午前 午後	休館日 (区民まつり)					
18	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	
19	火	午前 午後	カラオケサークル③ 認知症予防教室	手作り講習会			行岡実習生	
20	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		
21	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ	行岡実習生 ★	
22	金	午前 午後	踊りサークル	いきいき百歳体操	(競)バンパープール女	英会話サークル③ 区老連コーラス		
23	土	午前 午後	休館日 (勤労感謝の日)					
24	日	午前 午後	休館日					
25	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
26	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	舞踊サークル	(競)バンパープール男			
27	水	午前 午後	いちよう会	いきいき百歳体操 シニアライフ②				
28	木	午前 午後	13:00～16:30 eスポーツ体験日	百歳体操ステップアップ (競)わなげ・スカット《男女》		俳句サークル	区老連歩こう会	
29	金	午前 午後	歯科セミナー	いきいき百歳体操		13:30～15:00 歯科相談(申込不要)		
30	土	午前 午後			卓球サークル			

☆各種サークル・講習会等の開始時間の原則は、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

各種大会、誕生会(3か月に一回)の開始時間は午後1時～