

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

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
 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。



《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。



申込み不要で自由に参加できます

日時：10月4日(金) 午前10時~午後4時30分
 (12:00~13:00 休憩)

場所：老人福祉センター多目的室奥

10月(定例)

わなげ大会

日時：10月17日(木)

スカットボール大会

日時：10月30日(水)

開始時間：午後1時~

【各大会とも事前申込みが必要です】

申込み：10/1(火) 10:00~(来館か電話にて)

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

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



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)



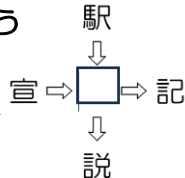
脳トレにチャレンジ!!

▶漢字で書くと?

・かかし ○山子

■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「秋」にちなんだものが10個隠れています。

さ	は	と	な	ど	そ	よ	み
き	ぶ	ど	う	ま	ん	ゆ	せ
あ	び	え	け	り	な	ぐ	く
か	の	さ	つ	ま	い	も	り
と	ん	ん	お	く	ら	み	す
ん	ね	ま	つ	た	け	じ	の
ぼ	う	ぼ	き	じ	ぬ	わ	ぢ
ほ	も	ひ	み	こ	お	ろ	ぎ

★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。

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

◆難読漢字

- ・翮雲 この雲を見ると秋を感じます
- ・金木犀 いい匂いがするが樹皮がサイの足に似ている?
- ・紫苑 紫色のかわいい花 花言葉は「君を忘れない」
- ・木瓜 梅に似た花が咲き、果実が瓜に似ている
- ・蹄 馬、牛、キリンなどの爪の形状。人でいうと中指の爪
- ・鰯 この魚の卵を塩漬けにしたものは珍味

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

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～

日時：10月18日(金) 午後1時30分～3時30分

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

〒新料金
ハガキ85円
往復はがき170円

・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 10/8(火)までに必着!



歴史博物館見学

参加費要 先着順

タイムトリップ感覚で大阪の歴史と文化を体感しましょう。

日時：11月7日(木)

集合時間：午後1時(時間厳守!)

集合場所：西成区老人福祉センター

参加費：30円(保険代)

定員：20名程度

申込み：10/17(木) 10:00～(来館のみ電話不可)



健康セミナー

無料 先着順

腸内環境～乳酸菌と腸のお話し～

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

申込み：10/16(水) 10:00～(来館か電話にて)

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よう。

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

申込み：10/15(火) 10:00～(来館か電話にて)



手作り講習会

材料費要 先着順

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

申込み：10/16(水) 10:00～(来館か電話にて)



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)

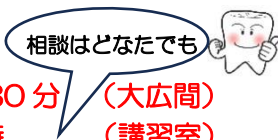
講演：午後1時30分～2時30分 (大広間)

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 定員：25名程度

申込み：10/28(月) 10:00～(来館か電話にて)



健康セミナー

無料 受付中

～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

男のスマホ写真教室

男性限定 無料 先着順

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

申込み：10/9(水) 10:00～(来館か電話にて)

知れば楽しい漢字の話

無料 先着順

～漢字 de 脳トレ～漢字の魅力を再発見しよう!

日時：11月15日(金) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 大広間

申込み：10/10(木) 10:00～(来館か電話にて)



シニアライフ講習会

無料 先着順

「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

申込み：10/10(木) 10:00～(来館か電話にて)

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 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。

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

申込み：10/17(木) 10:00～(来館か電話にて)

年忘れ競技大会 ※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 男性 11/26(火) / 女性 11/22(金)

わなげ・スカットボール 男女同日 11/28

場所：老人福祉センター 多目的室・多目的室奥

申込み：10/11(金) 10:00～(来館のみ電話不可)

1枚の申込用紙に参加希望の種目を書いてください。



9月の事業報告

敬老大会



敬老の日に少し早い9月6日に、利用者の皆さんと長寿をお祝いして楽しい催しを開催しました。恒例の盆踊りで大いに盛り上がり、当日参加された中から米寿の4人の方をお祝いました。ゲストに《桂ちょうば》さんをお迎えして、介護リクリエーションと落語を楽しみました。最後はいつものようにビンゴ大会で楽しい時間を過ごしました。前日準備から当日のお手伝い、後片付けにたくさんの方が協力してくださいました。ありがとうございました。



転倒予防教室 9/10

河野先生の楽しい指導で、思わず体が動きます。家でもできる簡単な体操を教えてくださいますが、毎回の宿題。「家でやっていますか？」隣の人と顔を見合わせて笑って「今日からやりま〜す」やりましょうね！



百歳体操ステップアップ講習会 9/12

百歳体操を復習しながら、見直しができます。百歳体操をこれから始めようと思っている方にもおすすめの講習会です。



男のeスポーツ 9/12

今、シニア世代に注目されている《eスポーツ》巧みにコントローラーを操り、ゲームをクリアしていく爽快感を体験しました。手指を使う、頭をつかう、一緒にプレーする人とコミュニケーションが取れるなど認知症予防にも効果があるとか。初めての方でもすぐに始められます。



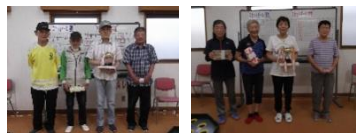
地域デビュー講座 9/11



地域デビューのきっかけ作りは、今住んでいる地域を知る事から。催しや事業などに参加することで、地域とのつながりができて、お友達もできるかも。地域の紹介やポッチャの体験をしていただきました。



スカットボール大会 9/11



わなげ大会 9/20



10月は定例の大会があります。11月は「年忘れ競技大会」として卓球・パンパーの大会も開催いたします。申込みを忘れずに。

脳トシにチャレンジ！！ 《解答》

▶ 漢字で書くと？

• かかし **案** 山子

★ことば探し

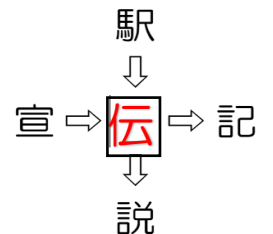
◆難読漢字

- 翳 雲 いわしぐも
- 金木犀 きんもくせい
- 紫 苑 しおん
- 木 瓜 ぼけ
- 蹄 ひづめ
- 鰻 ぼら

さ	は	と	な	ど	そ	よ	み
き	ぶ	ど	う	ま	ん	ゆ	せ
あ	び	え	け	り	な	ぐ	く
か	の	さ	つ	ま	い	ち	り
と	ん	ん	お	く	ら	み	す
ん	ね	ま	つ	た	け	し	の
ぼ	う	ぼ	き	じ	ぬ	わ	ぢ
ほ	も	ひ	み	こ	お	ろ	ぎ

■ 熟語を作ろう

- 駅伝 (えきでん)
- 宣伝 (せんでん)
- 伝説 (でんせつ)
- 伝記 (でんき)



● ナンプレに挑戦！

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

1. あかとんぼ
2. ぶどう
3. さんま
4. おつきみ
5. もみじ
6. くり
7. こおろぎ
8. さつまいも
9. どんぐり
10. まつたけ

令和6年 10月行事案内

2024.10

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	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞 踊 サ ー ク ル				
2	水	午前 午後	書 道 サ ー ク ル 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		
3	木	午前 午後	民 謡 サ ー ク ル			ギ タ ー ク ラ ブ		
4	金	午前 午後	10:00~16:30 eスポーツ体験日	いきいき百歳体操 詩 吟 サ ー ク ル				
5	土	午前 午後			12:30 バンパーサークルシングル			
6	日	午前 午後	休 館 日					
7	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	
8	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			行岡実習生	
9	水	午前 午後	エンターテイメント講座	いきいき百歳体操				
10	木	午前 午後					行岡実習生 ★	
11	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		
12	土	午前 午後	らくてん寄席			らくてん控室		
13	日	午前 午後	休 館 日					
14	月	午前 午後	休 館 日 (スポーツの日)					
15	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞 踊 サ ー ク ル				
16	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		
17	木	午前 午後	民 謡 サ ー ク ル	わなげ大会		ギ タ ー ク ラ ブ		
18	金	午前 午後	スマホ体験講座	いきいき百歳体操 詩 吟 サ ー ク ル				
19	土	午前 午後			12:30 バンパーサークルダブルス			
20	日	午前 午後	休 館 日					
21	月	午前 午後	英 会 話 サ ー ク ル ② 英 会 話 サ ー ク ル ①					
22	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①				★	
23	水	午前 午後	い ち よ う 会	いきいき百歳体操				
24	木	午前 午後	健康セミナー(免疫力アップ)			俳 句 サ ー ク ル		
25	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	★	
26	土	午前 午後			12:30 卓球サークル			
27	日	午前 午後	休 館 日					
28	月	午前 午後	ハングルサークル			三 味 線 サ ー ク ル		
29	火	午前 午後					★	
30	水	午前 午後		いきいき百歳体操 スカットボール大会				
31	木	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～