

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>



明けましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願いたします

1月4日（土）から通常どおり開館しております

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

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！



2025年1月27日（月）から
 大阪市内全域路上喫煙禁止

センター敷地内も
 禁煙です

《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、テトリスなど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。

日時：1月14日（火）

午後1時～午後4時30分

場所：老人福祉センター 多目的室奥

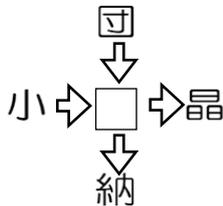


水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。（水筒やペットボトルなど蓋の閉まるもの）



■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
 二字熟語ができます



◆難読漢字

- ・ 橙 縁起の良い果物 鏡餅の上に乗せます
- ・ 齒朶 鏡餅の下に敷きます
- ・ 鯨 子孫繁栄の縁起物
- ・ 箆 竹や木で作った水を切る道具
- ・ 熨斗 元はアワビを薄くして干したもの
- ・ 点袋 小さなお祝袋
- ・ 雪花菜 大豆の搾りかす 「きらず」「卵の花」



脳トレにチャレンジジジ！！

●ことば探し

マス目の中に「おでん」の具材が
 12個隠れています。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| し | ら | た | き | げ | あ | つ | あ |
| た | は | し | じ | や | が | い | も |
| ん | こ | ん | ぶ | つ | ど | ち | く |
| だ | た | ち | ぺ | が | き | ま | き |
| い | つ | ん | こ | ん | に | や | く |
| こ | み | ぺ | ち | も | く | あ | た |
| ん | れ | や | が | ど | つ | ま | わ |
| ち | く | わ | も | き | ご | や | こ |

★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。

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

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

世代間交流事業

無料 受付中

環境セミナー ～探せ！もったいないやん！～
食品ロスを考えよう&食品サンプルを作ってみよう
《山王こどもセンター》の子供たちと一緒に環境について学びましょう。

日 時：1月25日(土)

午後2時～午後4時



イメージ

ポッチャサポーター養成講座 年齢不問 無料 受付中

(指導者育成講座)

ポッチャのルールや審判のやり方を学び、地域などで開催される大会の審判ができるよう学びましょう。

日 時：1月29日(水) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

対 象：大阪市内在住 年齢不問



防火・防災講座

無料 先着順

防火、防災について消防署員の方のお話を聞きます。最近問題になっているヒートショックの原因や注意点、対策や予防方法などを学びます。

日 時：1月31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：1/7(火) 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

①～LINE とスマホ決済の活用法～

日 時：1月24日(金) 午後1時30分～3時30分

申込み期間：～1/14(火)

②～動画とカメラの活用体験～

日 時：2月14日(金) 午後1時30分～3時30分

申込み期間：1/7(火)～2/4(火)



①②とも

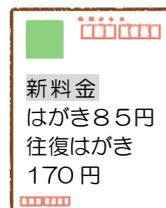
定 員：20名(応募多数の場合抽選)

場 所：老人福祉センター 大広間

申込み方法：

- ・来館の場合、85円ハガキ持参
- ・往復はがき(170円)の場合、<氏名、住所、年齢、電話番号>を記入の上郵送 **各締切り日までに必着!**

<スマートフォンは一人一台貸出します>



カップヌードルミュージアム見学 参加費要 先着順

世界初のインスタントラーメン発明のエピソードや歴史を学び、安田百福さんの軌跡を見学。

自分だけのカップヌードルを作ってみよう。

日 時：2月6日(木) 午後1時～

場 所：カップヌードルミュージアム

集合時間：正午(12時)

集合場所：老人福祉センター 玄関

参加費：30円(保険代)

交通費(花園町～阪急池田 往復 1,040円)

カップヌードル作り体験(500円)は自己負担

定 員：20名程度

申込み：1/9(木) 10:00～

(参加費を添えて来館のみ受付・電話不可)



男の学び舎

男性限定 無料 受付中

～落語のいろは～

初めての高座体験と小噺・落語鑑賞会

落語のはじまりから、上手な聞き方等を学びます。

日 時：1月30日(木) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

対 象：市内在住60歳以上 **男性の方限定**



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：2月13日(木) か 2月27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：1/14(火) 10:00～(来館か電話にて)

キャリア講座

無料 先着順

～アハ！ウラがオモテに～Part2

見え方が変わると考え方も変わる。ゲームを取り入れ目線をかえることの大切さについて考える。

日 時：2月27日(木) 午後1時30分～午後3時

場 所：老人福祉センター 大広間 定 員：20名程度

申込み：1/28(火) 10:00～(来館か電話にて)

11月の事業報告

eスポーツ体験日 11/28

eスポーツの楽しさをたくさんの人に知ってもらうため体験会を開催しています。まったく初めての方も、コツをつかむとコントローラーを上手に使いこなせるようになり、「楽しかった♪」となかなか好評です。次回は1月14日(火)13:00~一度覗いてみてくださいね。



テニス



ボウリングゲーム

ステップアップ講習 11/14・28

毎週続けている百歳体操が自己流になっていませんか?講習を受けることで正しく修正して百歳体操をより効果的に続けましょう。



認知症予防教室 11/19

懐かしい話や楽しい話を聞くと笑顔と笑い声があふれます



歯科セミナー 11/29

お口の健康は体の健康につながります。誤嚥性肺炎を予防する方法を学びました。



個別歯科相談

男の写真教室 11/13

スマホ写真が格段に見栄えするテクニックについて学びました。講義の後は実際に撮影し、編集作業に取り組みました。後日、それぞれの自信作を講師の方に評価していただきました。



健康セミナー 11/14

腸内環境を整えることが健康を維持するために大事であること。腸内の菌や乳酸菌のことを学びました。



縫わずに簡単スマホショルダー 11/19

好きな布を使ってお気に入りの「スマホショルダー」が完成しました。男性の参加者も増えて来ました。



漢字 de 脳トレ 11/15

開催を待ち望んでおられる漢字ファンの方が増えてきました。みなさんの取り組む姿は真剣そのもの。脳が活性化します。



中学生の体験学習・専門学校生の実習



成南中学の生徒さん3人が11月14日・15日の2日間。行岡医学技術専門学校 of 学生さん2人が、11月18日・19日・21日の3日間の日程で、それぞれ職場体験、実習に来られました。利用者の方と一緒に「紙コップで作る小物入れ」を作ったり、バンパーや卓球を教えていただいたりしながらコミュニケーションをとることができました。ご協力ありがとうございました。

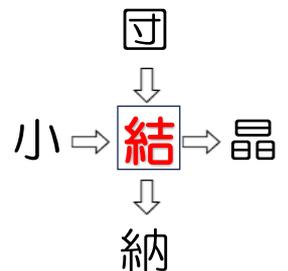


脳トレにチャレンジ!! 《解答》



■熟語を作ろう

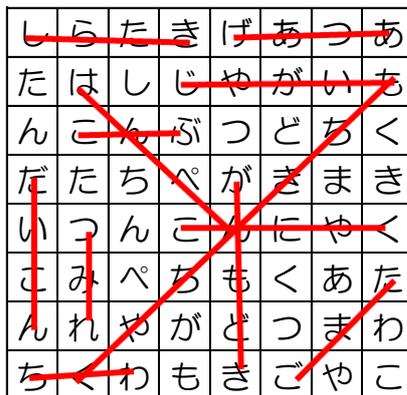
- ・ 団結 (だんけつ)
- ・ 小結 (こむすび)
- ・ 結納 (ゆいのう)
- ・ 結晶 (けっしょう)



◆難読漢字

- ・ 橙 だいたい
- ・ 菌朶 しだ
- ・ 鱈 かずのこ
- ・ 箬 ざる
- ・ 熨斗 のし
- ・ 点袋 ぼちぶくろ
- ・ 雪花菜 おから

★ことば探し



1. しらたき
2. あつあげ
3. じゃがいも
4. こんぶ
5. こんにゃく
6. ちくわ
7. がんもどき
8. つみれ
9. だいこん
10. たまご
11. はんぺん
12. もちきんちゃく

●ナンプレに挑戦!

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

令和7年 1月行事案内

2025.1

| 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 | 水 | 午前 午後 | 休館日 | | | | 元日 | |
| 2 | 木 | 午前 午後 | 休館日 | | | | | |
| 3 | 金 | 午前 午後 | 休館日 | | | | | |
| 4 | 土 | 午前 午後 | | | | | | |
| 5 | 日 | 午前 午後 | 休館日 | | | | | |
| 6 | 月 | 午前 午後 | 英会話サークル② 英会話サークル① | | | | | |
| 7 | 火 | 午前 午後 | カラオケサークル③ | 舞踊サークル | | | | |
| 8 | 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 | | 区老連大正琴 | | |
| 9 | 木 | 午前 午後 | | | バンパーサークルシングル | ギタークラブ | | |
| 10 | 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 | | |
| 11 | 土 | 午前 午後 | | | 卓球サークル男女ペア | | | |
| 12 | 日 | 午前 午後 | 休館日 | | | | | |
| 13 | 月 | 午前 午後 | 休館日 | | | | (成人の日) | |
| 14 | 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 eスポーツ体験日 | | | | |
| 15 | 水 | 午前 午後 | | いきいき百歳体操 手話サークル | | | 区老連初詣 | |
| 16 | 木 | 午前 午後 | 民謡サークル | スカットボール大会 | | | | |
| 17 | 金 | 午前 午後 | 漢字de脳トレ | いきいき百歳体操 詩吟サークル | | | | |
| 18 | 土 | 午前 午後 | | | バンパーサークルダブルス | | | |
| 19 | 日 | 午前 午後 | 休館日 | | | | | |
| 20 | 月 | 午前 午後 | 英会話サークル② 英会話サークル① | | | | | |
| 21 | 火 | 午前 午後 | カラオケサークル③ 区老連カラオケ | 舞踊サークル | | | | |
| 22 | 水 | 午前 午後 | いちょう会 | いきいき百歳体操 | | 区老連大正琴 | | |
| 23 | 木 | 午前 午後 | 健康リズム体操 | ギタークラブ | | 俳句サークル | | |
| 24 | 金 | 午前 午後 | 踊りサークル シニア向けスマホ講座 | いきいき百歳体操 | | 英会話サークル③ 区老連コーラス | | |
| 25 | 土 | 午前 午後 | 環境セミナー 食品ロス | | | | | |
| 26 | 日 | 午前 午後 | 休館日 | | | | 区民文化祭 | |
| 27 | 月 | 午前 午後 | ハングルサークル | | | 三味線サークル | | |
| 28 | 火 | 午前 午後 | カラオケサークル② カラオケサークル① | | | | | |
| 29 | 水 | 午前 午後 | | いきいき百歳体操 ポッチャサポーター養成講座 | | | | |
| 30 | 木 | 午前 午後 | 男の学び舎 落語のいろは | わなげ大会 | | (民謡サークル) | | |
| 31 | 金 | 午前 午後 | | いきいき百歳体操 | | | | |
| | | 午前 午後 | 防火防災・ヒートショックの話 | | | | | |

☆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～