

# 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

## 年末年始のお知らせ

12月29日(日)~1月3日(金) 休館

1月4日(土)は通常どおり開館します。

年内最終日28日(土)は午後3時より

館内清掃をいたします。ご協力をお願いします。



## 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!



## 年忘れ演芸文化大会 申込み不要

12月17日(火)

開演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《西佐小 佳奈さん》による迫力のある「書道パフォーマンス」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。

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)



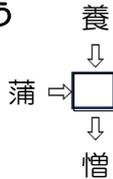
## 脳トレにチャレンジ!!

### ▶漢字で書くと?

・くちずさむ □●む

### ■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「お正月」に関連する言葉が12個隠れています

く	お	か	お	か	た	が	お
み	せ	ど	と	ね	る	み	ね
か	ち	ま	し	ん	く	た	ん
お	が	つ	だ	じ	は	よ	が
は	そ	み	ま	つ	い	う	じ
ご	こ	う	も	ち	つ	き	よ
い	し	う	に	ち	ま	ち	う
た	で	た	ん	し	し	ま	い

### ★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。

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

- ・炬燵 これからの季節猫が丸くなるところ
- ・楚蟹 すらりと伸びた長い足が特徴
- ・樅 クリスマスにはきれいな飾りつけをします
- ・橇 サンタさんはこれに乗ってよいこの元へ
- ・馴鹿 引くのはもちろんこの方たち
- ・零余子 山の芋や長芋の葉っぱの付け根にできる球状の芽

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

### 第3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、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: 12月5日(木) 午前10時~午後4時30分

正午~1時(一時休止)

場所: 老人福祉センター 大広間



### 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: 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



### 男の学び舎

男性限定 無料 先着順

~落語のいろは~

初めての講座体験と小噺・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

定員: 20名程度

申込み: 12/16(月) 10:00~(来館か電話にて)



### ポッチャサポーター養成講座 年齢不問 無料 先着順

(指導者育成講座)

ポッチャのルールや審判のやり方などを学び、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

対象: 市内在住 年齢不問

定員: 20名程度 (申込み先着順)

申込み: 12/25(水) 10:00~(来館か電話にて)



### 健康リズム体操

無料 先着順

~笑顔の活脳体操~

歌いながらリズムに合わせて楽しく全身を動かします。声を出す事で気分もよくなり、上手に体を動かさせ、呼吸筋や声帯の老化を防げます。

イスに座ってもできます。

日時: 1月23日(木) 午後2時~3時30分

場所: 老人福祉センター大広間

定員: 30名程度

申込み: 12/19(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

~LINEとスマホ決済の活用法~

<スマートフォンは一人一台貸出します>



日時: 1月24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: 12/24(火)~1/14(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 1/14(火)までに必着!



### 世代間交流事業

無料 先着順

### 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

場所: 老人福祉センター 大広間

定員: 15名程度

申込み: 12/20(金) 10:00~(来館か電話にて)



イメージ

### 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!クイズや漢字パネルなどで楽しく漢字を学びましょう。

日時: 1月17日(金) 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: 12/18(水) 10:00~(来館か電話にて)



# 10月11月の事業報告

## eスポーツ体験日 10/4・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ました。まったく初めての方も、慣れてくるとすぐに上手に使いこなし、「楽しかった」と好評でした。次回は

**12月5日(木) 10:00~16:30**

を予定しています。

ご参加お待ちしております。



テニス



ボウリングゲーム

## スマホ体験講座 10/18

今回は「動画とカメラの活用法」を学びました。新しい発見が多くあり、楽しく受講されていました。是非学んだことを活かして撮影にもチャレンジしてください。



## 健康セミナー 10/24

冬に向けて病気をしないために免疫力が大事になります。免疫の仕組みと免疫力を上げる食事「予防めし」について学びました。

講師はセンター併設館(2階~6階)老人介護施設南部花園館の保険栄養士石井先生でした。



## 大阪歴史博物館見学 11/7



地下の遺跡見学に続き、歴史博物館を見学しました。見どころ満載で、一度では回り切れない興味深い展示がいっぱいでした。大阪城がよく見える絶景ポイントを探しに行ってみてはいかがでしょうか。



## 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日に、行岡医学技術専門学校の学生さん2人が、11月18日・19日・21日にそれぞれ職場体験、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」を作りました。慣れないことで苦戦しましたが、どうにか完成！？いい経験になったと思います。バンパーや卓球を一緒にやってみて「上手い！強い！」と関心しきりでした。皆様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》

### ▶ 漢字で書くと？

・くちずさむ  遊  む

### ◆ 難読漢字

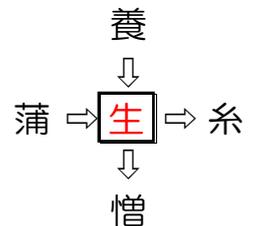
- ・炬燵 こたつ
- ・楚蟹 ずわいがに
- ・樅 もみ
- ・橿 そり
- ・馴鹿 となかい
- ・零余子 むかご

### ★ことば探し



### ■ 熟語を作ろう

- ・養生 (ようじょう)
- ・蒲生 (がもう)
- ・生憎 (あいにく)
- ・生糸 (きいと)



### ● ナンプレに挑戦！

1. はごいた
2. おせち
3. かどまつ
4. おとしま
5. ねがじょう
6. かるた
7. かがみもち
8. おそうに
9. はつもうで
10. おみくじ
11. ししまい
12. もちつき

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 12月行事案内

2024.12

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	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	
5	木	午前 午後	民謡サークル	10:00~16:30 eスポーツ体験日		ギタークラブ	
6	金	午前 午後	シニアライフ③	いきいき百歳体操 詩吟サークル		結核健診	
7	土	午前 午後			バンパーサークルシングル		
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		舞 踊 サ ー ク ル 区老連大正琴	
11	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操 手話サークル		区老連大正琴	
12	木	午前 午後	誕生会				
13	金	午前 午後	踊りサークル スマホ体験講座	いきいき百歳体操		英会話サークル③ 区老連コーラス	
14	土	午前 午後			卓球サークル		
15	日	午前 午後	休 館 日				
16	月	午前 午後	11:00~13:00 英会話サークル①②				
17	火	午前 午後	年忘れ演芸文化大会 12時開演(11時30分開場)				
18	水	午前 午後	区老連カラオケ	いきいき百歳体操			
19	木	午前 午後	民謡サークル	シニアライフ④		ギタークラブ	
20	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル			
21	土	午前 午後			バンパーサークルダブルス		
22	日	午前 午後	休 館 日				
23	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル	
24	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	転倒予防教室			
25	水	午前 午後		いきいき百歳体操			
26	木	午前 午後				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	
28	土	午前 午後	全館一斉大掃除のためすべての利用は午後3時で終了いたします				
29	日	午前 午後	休 館 日				
30	月	午前 午後	休 館 日				
31	火	午前 午後	休 館 日 (12月29日~1月3日休館です)				

☆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~、卓球・バンパーサークルは午後0時30分~  
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~