

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 <https://nishinari-shakyo.jp>

こちらから⇒



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、各種大会などに参加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

くつに名札をつけましょう!

最近、くつやサンダルの履き間違いが増えています。

ご自分のはきものには

- ・名札をつける ・名前を書く
- ・くつ袋などと一緒に靴箱に入れる

など各自で対策をお願いします。



《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：2月26日(水) 午後1時~4時30分

3月12日(水) 午後1時~4時30分

場所：老人福祉センター 多目的室・大広間/



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

水分補給用の飲み物は、フタの付いている
 水筒やペットボトルをご持参ください。



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

百歳体操体力測定 <百歳体操を続けている方> 無料

日時：3月21日(金)

①10:45~ ②11:25~ ③12:05~

申込み：2/19(水) 10:00~



ラジオ体操は毎日やっています

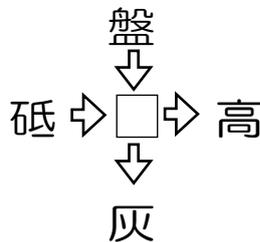
11:00 ・ 14:30

ちゃんとやれば効果大!



■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

- ・懐炉 寒い時には頼りになる
- ・鴛鴦 仲の良い夫婦のたとえ
- ・酸苳 これのお漬物には乳酸菌たっぷり
- ・御老成 年のわりに大人びている様子
- ・急勝 おちつきがなく急ぐ様子
- ・雨虎 触ると背中から紅紫色の汁を出す
- ・鹿尾菜 ミネラルと食物繊維が豊富な海の恵み



脳トレにチャレンジジジ!!

●ことば探し

マス目の中に「楽器」が12個隠れています。

か	ふ	き	ん	び	が	ぎ	ば
す	あ	え	て	つ	し	た	は
た	ん	ば	り	ん	り	ー	ば
ね	も	お	ば	つ	も	の	い
つ	た	る	ね	に	の	て	お
と	い	が	か	び	つ	ん	り
え	こ	ん	ふ	き	あ	ー	ん
も	つ	き	ん	し	る	の	に

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

★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。

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

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連絡をお願いします

百歳体操**ステップアップ**講座 受付中 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
場 所：老人福祉センター 多目的室奥

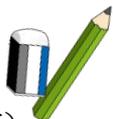
手作り講習会 材料費要 先着順

～紙コップで作るバスケット～
日 時：**2月28日(金) 午後1時30分～3時**
場 所：老人福祉センター 多目的室奥
定 員：25名
参加費：100円(材料費として**当日集金**)
持ち物：はさみ、ボンド、えんぴつ、ものさし、裁縫用メジャー
申込み：1/27(月) 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！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：**3月7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：2/6(木) 10:00～(来館か電話にて)



世代間交流事業 **わなげ・スカットボール大会** 無料 先着順

子どもたちと一緒に「わなげ」と「スカットボール」を楽しみましょう。
日 時：**3月8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：20名程度
申込み：2/7(金) 10:00～(来館か電話にて)

にしなり歴史ウォーキング 参加費要 先着順

ウォーキングと、阪堺電車に乗り西成の町を散策しながら歴史を学びましょう。
日 時：**3月14日(金) 午後1時～午後3時30分**
集 合：午後0時50分 老人福祉センター 玄関
参加費：30円(保険代) 定 員：25名程度
申込み：2/12(水) 10:00～(参加費を添えて来館のみ)



《eスポーツ》ボウリング大会 無料 受付中 抽選

テレビゲームでする「ボウリングゲーム」の大会です。
気軽にボウリング体験ができて楽しいですよ。
日 時：**3月14日(金) 午後1時～午後3時30分**
場 所：老人福祉センター 大広間
定 員：20名 (定員越えたら抽選)
申込み：受付中～締切り 2/26(水)
※落選された方のみ連絡いたします。



キャリア講座 受付中 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

健康セミナー 無料 先着順

～オーラルフレイル予防について～
口腔ケアの重要性を学びます。
日 時：**2月21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：1/28(火) 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：**3月15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：2/12(水) 10:00～



男の学び舎 男性限定 無料 先着順

中高年期男性の生活習慣病と対策
～座学と体操(ゆるHIT)～
日 時：**3月18日(火) 午後1時30分～3時**
場 所：老人福祉センター 大広間
講 師：理学療法士 中塚和樹先生
対 象：市内在住60歳以上の**男性**
申込み：2/12(水) 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：**3月25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：2/25(火) 10:00～(来館か電話にて)



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：**3月27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：35名程度
申込み：2/25(火) 10:00～(来館か電話にて)



シニアライフ講習会

4日間の日程でテーマごとに学びました。

①11/8 テーマ「健康」

健康診断の大切さ、感染症の予防と対策を学び、後半は転倒予防に役立つ体力作りの体操をしました。



②11/27 テーマ「防災」

災害に対する準備の必要性を学びました。防災グッズの展示があり災害に備える意識が高まりました。後半には「写真洗浄」を体験し災害ボランティアの活動を理解しました。



③12/6 テーマ「福祉」

ボランティア活動について学び、ボランティアグループ「オカリナクラブ」さんのパフォーマンスを楽しみました。また、切手整理ボランティアを体験しました。ボランティア活動に興味をもってくださいる方が増えることを期待しています。



④12/19 テーマ「暮らし」

日常生活をより快適にするための情報や、地域の楽しい居場所を紹介。後半は、より快適に過ごすための片付け上達方法を学びました。



4日間の受講お疲れ様でした。



年忘れ演芸大会

12/17

辻本大会委員長の「開会宣言」でスタート。

久々に復活した「年忘れ競技大会の表彰」や恒例の「盆踊り」熱の入った「サークルの発表」と続きます。今年は、書家「佳奈」さんの書道パフォーマンスもあり大いに盛り上がりました。ご来場の皆さま、サークルの皆さま、お手伝いをさせていただいた皆さまありがとうございました。



転倒予防教室 12/24

ちょっとした段差でつまづかないための体作りを学んでいます。家でも実践してみましょう。



脳トレにチャレンジ!! 《解答》



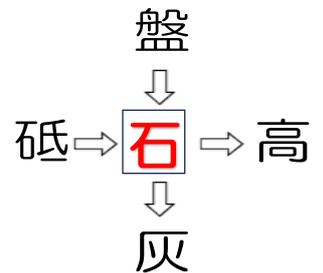
◆難読漢字

- ・懐炉 かいろ
- ・鴛鴦 おしどり
- ・酸苳 すぐき
- ・御老成 おませ
- ・急勝 せっかち
- ・雨虎 あめふらし
- ・鹿尾菜 ひじき

か	い	き	ん	ぴ	が	ぎ	ば
す	あ	え	て	つ	し	た	は
た	ん	ば	り	ん	り	ー	ば
ね	も	お	ば	つ	も	の	い
つ	た	る	ね	に	の	て	お
と	い	が	か	び	つ	ん	り
え	こ	ん	ふ	き	あ	ー	ん
も	つ	き	ん	し	る	の	に

■熟語を作ろう

- ・盤石 (ばんじゃく)
- ・砥石 (といし)
- ・石灰 (せっかい)
- ・石高 (こくだか)



1. かすたねと
2. たいこ
3. おるがん
4. ぎたー
5. ばいおりん
6. たんぱりん
7. もっきん
8. しんばる
9. はーもにか
10. てっきん
11. ふえ
12. ぴあの

●ナンプレに挑戦!

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

令和7年 2月行事案内

2025.2

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	土	午前 午後			バンパーサークルシングル		★	
2	日	午前 午後	休館日					
3	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①					
4	火	午前 午後	カラオケサークル③				★	
5	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 区老連大正琴		
6	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ	カップヌードルミュージアム見学	
7	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル			★	
8	土	午前 午後						
9	日	午前 午後	休館日 (休日)					
10	月	午前 午後	ハングルサークル	区老連拡大理事会		三味線サークル		
11	火	午前 午後	休館日 (建国記念の日)					
12	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
13	木	午前 午後		百歳体操ステップアップ				
14	金	午前 午後	踊りサークル 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		
15	土	午前 午後			バンパーサークルダブルス			
16	日	午前 午後	休館日					
17	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①					
18	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル わなげ大会				
19	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		
20	木	午前 午後	民謡サークル	スカットボール大会		ギタークラブ		
21	金	午前 午後	オーラルフレイル予防講座	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
22	土	午前 午後			卓球サークル			
23	日	午前 午後	休館日 (天皇誕生日)					
24	月	午前 午後	休館日 (振替休日)					
25	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				
26	水	午前 午後	いちょう会	いきいき百歳体操 eスポーツ体験日				
27	木	午前 午後	キャリア講座	百歳体操ステップアップ		俳句サークル		
28	金	午前 午後	踊りサークル	いきいき百歳体操 手作り講習会		英会話サークル③ 区老連コーラス		

☆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～