

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>



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。

- ・名札をつける
 - ・靴に名前を書く
 - ・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。



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

館内での水分補給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。
 缶コーヒーやジュースなどは休憩室で
 お飲みください。
 空容器は飲み残しのないようにして
 決められたゴミ箱に捨ててください。



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

無料 要申込

百歳体操を続けている方に、年2回体力測定を行っています。
 前回の自分の記録と比較し、体力が維持できているかを確認していただくためです。

日時：3月21日(金)

①10:45~ ②11:25~ ③12:05~

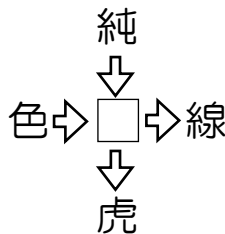
申込み：受付中

記録用紙を準備しますので必ず事前に申込みをお願いします。

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

- ・草蘇鉄 芽吹きの季節にひょっこり顔を出すうす巻
- ・椶 芽 ウコギ科の木の新芽 天ぷらは絶品
- ・和蘭芹 世界で最も使用されているハーブ
- ・芽花椰菜 茎と花を食べる イタリア語の「茎」に由来する
- ・喇叭水仙 花の形が楽器に似ている
- ・啖 呵 勢いよく言葉が飛び出す「一を切る」
- ・鰈 2つの目が身体の右側に寄っている魚



脳トレにチャレンジジジ!!

●ことば探し

マス目の中に「春」に関することばが12個隠れています。

さ	く	た	し	の	み	う	ひ
か	ふ	ん	な	ぐ	ら	く	な
く	ひ	ぼ	ぎ	ゆ	さ	の	ま
そ	う	ぼ	き	も	は	よ	つ
つ	き	ど	ち	な	さ	つ	り
ぎ	け	お	は	な	み	く	わ
よ	さ	ゆ	つ	ぼ	た	し	ら
う	く	ん	う	ぐ	い	す	び

<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。

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

講座、講習会などの申込みは「来館・電話」とも、**ご本人様のお申込み**にかぎりあります。
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

《eスポーツ》体験日 **やってみよう!** 申込不要

テレビゲームのボウリング、テニス、自動車レースの体験ができます。初めての方でも大丈夫!

日 時: 3月12日(水) 午後1時~4時30分

場 所: 老人福祉センター 大広間

申込み: 不要 自由に参加できます♪



らくてん寄席 無料 受付中

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: 受付中(来館か電話にて)



《eスポーツ》ボウリング大会 無料 受付中

《eスポーツ》とはコンピューターゲームを使った新たなスポーツです。

今回は「ボウリングゲーム」の大会です。

ボウリングの体験が気軽にできて楽しいですよ。

試合方法は5フレームのスコアで対決します。

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

※26日の締切り時点で、定員に達していなかったため引き続き申込みを受け付けます。

既に申し込んでいただいた方は全員当選です。

12日の体験日にも是非参加してください。



男の学び舎 男性限定 無料 受付中

~座学と体操「ゆるHIT」~

中高年期男性の生活習慣病について学びます。

予防に効果的なトレーニング「ゆるヒット」を体験してみましょう。

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 男性の方

申込み: 受付中(来館か電話にて)



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: 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: 受付中(来館か電話にて)



転倒予防教室 無料 受付中

転倒による骨折で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: 受付中(来館か電話にて)



サークル会員大募集! 3月中の見学をお勧めします。そして4月からスタートしましょう。

3月のサークルの日程は裏面をご確認ください。お問い合わせは事務室まで。



サークル名	実施曜日	実施時間	サークル名	実施曜日	実施時間	
1 英会話①	第1・3月曜日	1時~2時30分	11 カラオケ①	第2・4火曜日	1時30分~3時30分	
2 英会話②	第1・3月曜日	10時30分~12時	12 カラオケ②	第2・4火曜日	10時30分~12時30分	
3 英会話③	第2・4金曜日	10時15分~12時	13 カラオケ③	第1・3火曜日	10時30分~12時30分	
4 手話	第1・3水曜日	1時30分~3時30分	14 舞踊	第1・3火曜日	10時30分~11時45分	
5 書道	第2水曜日	10時15分~12時	15 ハングル	第2・4月曜日	10時30分~12時	
6 民謡	第1・3木曜日	1時30分~2時30分	16 ギター	第1・3木曜日	1時30分~3時30分	
7 詩吟	第1・3金曜日	1時30分~3時30分	17 三味線	第2・4月曜日	1時30分~3時30分	
8 踊り	第2・4金曜日	10時30分~12時30分	18 いちょう会	第4水曜日	1時30分~3時30分	
9 俳句	第4木曜日	1時30分~3時30分	老人クラブ	大正琴	第1・3水曜日	1時30分~3時30分
10 フラワーアレンジメント	第1水曜日	10時30分~12時30分		コーラス	第2・4金曜日	1時30分~3時30分
				カラオケ	第1・3水曜日	1時30分~3時30分

1月の事業報告

1/17 漢字 de 脳トレ

毎回、興味深い漢字の話が聞けるので、楽しみにされている方が増えています。漢字の問題はなかなか難しそうですが、皆さん真剣にそして楽しそうに取り組んでおられます。



1/23 リズム体操

手も足も頭も使って楽しく体を動かしました。激しい運動ではないのに体がポカポカ。帰りには背筋がシャキッと伸びていましたよ。お家でもテレビを見ている時などを利用して体を動かすと◎ですね。



12/3・1/24・2/14 スマホ講習会

スマホをまだ持っていない初心者の方向けから、スマホ決済、カメラ・動画の使い方、災害時の活用法など、一年間を通して幅広い内容の講習会を開催しました。



1/25 食品ロスを考える

子どもたちと一緒に、クイズも取り入れて楽しく学びました。「無駄をなくすためにはどんなことができるかな?」「たくさん買すぎない」「食べ物を残さない」「好き嫌いしな〜い」など活発な答えが出ていました。



『できることからコツコツと!』を心がけましょう。後半はフルーツタルトの食品サンプルを作りました。

1/29 ポッチャサポーター養成講座

今、西成界隈で人気のポッチャ。ゲームを楽しむだけでなく審判として活躍して下さる方を増やそうと「サポーター養成講座」を開催。地域での活躍を期待しています。



1/30 男の学び舎「落語のいろは」

男性限定で開催した「落語体験講座」少し低め(?)の「高座」に座ると立派な「落語家」に早変わり。みなさんなかなか板についていました。



1/31 防火・防災とヒートショックのお話

消防署員の方に防火防災についてのお話をいただきました。家庭内での「火災の初期消火の方法」や「転倒防止の対策」「ヒートショックの原因と対処法」などを学びました。

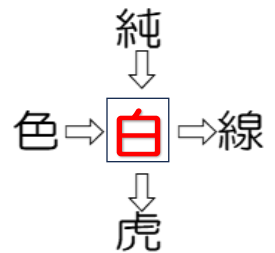


脳トレにチャレンジ!! 《解答》



■熟語を作ろう

- ・純白 (じゅんぱく)
- ・色白 (いろしろ)
- ・白虎 (びやっこ)
- ・白線 (はくせん)



★ことば探し

さ	く	た	し	の	み	う	ひ
か	ふ	ん	な	ぐ	ら	く	な
く	ひ	ぼ	ぎ	ゆ	さ	の	ま
そ	う	ぼ	き	も	は	よ	つ
つ	き	ど	ち	な	さ	つ	り
ぎ	け	お	は	な	み	ど	わ
よ	さ	ゆ	つ	ぽ	た	し	ら
う	く	ん	う	く	い	す	び

- かふん
- おはなみ
- うぐいす
- そつぎょう
- たんぼぼ
- つくし
- ひなまつり
- わらび
- ゆきどけ
- くさもち
- なののはな
- さくら

●ナンプレに挑戦!

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

◆難読漢字

- ・草蘇鉄 こごみ
- ・穂芽 たらのめ
- ・和蘭芹 パセリ
- ・芽花椰菜 ブロccoli
- ・喇叭水仙 らっぱすいせん
- ・啖呵 たんか
- ・鰈 かれい

令和7年 3月行事案内

2025.3

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				生涯学習フェスティバル	
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 カラオケサークル①	舞 踊 サ ー ク ル		(区)保健体育部会		
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		
6	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ		
7	金	午前 午後	漢字で脳トレ	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
8	土	午前 午後	世代間交流わなげスカット					
9	日	午前 午後	休 館 日					
10	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
11	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				
12	水	午前 午後	書道サークル eスポーツ体験日	いきいき百歳体操		ギタークラブ		
13	木	午前 午後		スカットボール大会				
14	金	午前 午後	踊りサークル eスポーツ大会(ボウリング)	いきいき百歳体操		英会話サークル③ 区老連コーラス	歴史ウォーキング	
15	土	午前 午後	らくてん寄席		バンパーサークルダブルス	らくてん控室		
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 男の健康教室	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				
20	木	午前 午後	休 館 日				(春分の日)	
21	金	午前 午後	百歳体操体力測定 誕生会	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(ペア)			
23	日	午前 午後	休 館 日					
24	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
25	火	午前 午後	カラオケサークル②(館外) カラオケサークル①	転倒予防教室				
26	水	午前 午後	い ち ょ う 会	いきいき百歳体操			★	
27	木	午前 午後	認知症予防教室	民謡サークル		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		英会話サークル③ 区老連コーラス		
29	土	午前 午後						
30	日	午前 午後	休 館 日					
31	月	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～