

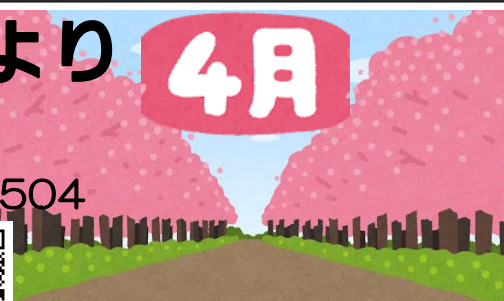
# 西成区老人福祉センターだより

# 4月

〒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

## お知らせ

### 令和7年4月1日(火)より利用証が新しく変わります


ご来館の際に順次新しい利用証と交換いたします

新利用証 見本 (バーコード付きになります)

おもて

うら

説明

① No. 5235 西成区  
② 弘治 地区 ③ 6 7・8  
**利用証**  
④ 西成 太郎  
⑤ 令和7年4月1日発行  
大阪市立西成区老人福祉センター  
大阪市西成区梅南 1-4-27  
電話 06(6654)2951  
⑥ 

ご利用にあたって  
(西成区老人福祉センター)  
この利用証は、大阪市内各区老人福祉センター  
においてご利用になります。  
利用の際は必ずこの利用証を提示してください。  
開館時間：午前10時～午後5時  
休館日：日曜、祝日、年末年始  
★ お約束 ★  
1. 利用時間は厳守してください。  
2. 危険物・動物類の持ち込みは禁止です。  
3. 迷惑行為は禁止です。  
4. 政治・宗教・営業稼働は禁止です。  
5. 敷地内全面禁煙です。  
6. 飲酒・酒気を帯びた方は入館できません。  
7. 建物・器物備品の破損紛失は実費弁償になります。  
8. 上記を違反された方は利用許可を取り消します。  
9. その他はセンターの指示に従ってください。  
10. 全面土足厳禁のため上履きをご持参ください。

① No.5235：利用証 No.  
② 弘治地区：地域  
③ 6・7・8：4月1日時点の年代  
④ 西成 太郎：お名前  
⑤ 令和7年4月1日以降の発行日  
になります  
⑥ バーコード：各個人専用  
・新しい利用証をお受け取りになります  
たら間違い等がないかご確認ください。

## 利用証ご利用に関するお願い

ご来館の際には「ご利用目的の事業名」の **利用証入れ** に入れてください。

☆「ご利用目的の事業名」とは

例：「百歳体操」「各サークル」「各種講座」「囲碁・将棋」「卓球・バンパー」など

※「囲碁・将棋」「卓球・バンパー」両方をご利用の方は、

主にご利用される方の **利用証入れ** にお入れください。

みなさまの利用証は、職員が確認し返却いたします。

ご協力の程、よろしくお願ひいたします。

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

百歳体操**ステップアップ講座**

募集 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。  
「百歳体操を続けている方」は体の動かし方などの再確認を。「初めての方」は、体操の基本をしっかりと学んでください。

日時：5月8日(木)か5月22日(木)〈どちらか1回〉

午前10時30分～正午

場所：老人福祉センター 多目的室奥

講師：健康運動指導士 長谷川先生

申込み：4月8日(火) 10:00～(電話または来館)

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

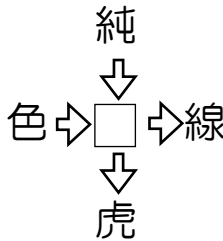


ラジオ体操は毎日やっています  
11:00 ・ 14:30  
ちゃんとやれば効果大!



■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

- 満天星躑躅 春は小さな白い花が咲き、秋は紅葉する
- 仙人掌 砂漠で強く生きるあの植物
- 燕 軒先に巣を作り春になると帰ってくる
- 海星 まさに海の中の星
- 吃逆 止まらないと相当苦しい
- 玉葱 春のこれは苦みがなく生でも甘い
- 芍薬 ボタンに似た大きな花を咲かせる。生薬としても



脳トレにチャレンジ!!

●ことば探し

マス目の中に「春の味覚」に関する  
ことばが12個隠れています。

ご	さい	ふ	きの	とう
さわ	さ	やか	し	ほ
くら	べ	まん	ぎ	きの
ら	つ	ほ	たる	いか
も	る	ま	ら	け
ち	ね	ち	の	お
ぎ	ら	び	め	う
あ	す	ば	ら	が
				す
				ふ
				あ

★ナンプレに挑戦

「たて」「よこ」「3×3の双」  
の中には、それぞれ1から  
9までの数字が入ります。

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

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

くつに名札をつけましょう!

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。

サークル会員大募集!

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

### 2/6 カップヌードルミュージアム見学

池田市にある「カップヌードルミュージアム」へ行ってきました。オリジナルのカップヌードルを作り、インスタントラーメンの歴史を見学しました。「1人ではなかなか行く機会がない場所にもみんなで行けて楽しかったわ」との声があがっていました。



### 2/13・27 百歳体操ステップアップ講習会

自己流になっていた体操の見直しや、少し強化したい部分の体操を学びました。講習会で学んだ体操は是非、家でもやってみてくださいね。



### 2/21 オーラルフレイル

歯のお手入れだけでなく、機能の低下を予防することが大事であると学びました。正しい歯みがきの方法や機能低下を予防する口腔トレーニングを学びました。



### eスポーツ

2/26・3/12 体験日  
3/14 ボウリング大会  
今年度「eスポーツ」をたくさんの方に体験していただきました。初めての「eスポーツボウリング大会」を開催。本物のボールを投げるのではないけれど、皆さん本気モードで楽しんでおられました。



### 2/27 キャリア講座

クイズや頭の体操を取り入れたワークをしながら、頭と心を柔らかくし視線を変えることの大切さやプラス思考のための考え方を学びました。「高齢者」から「幸齢者」を目指して、真剣に取り組んでおられました。



### 2/28 手作り講習会

紙コップと毛糸を使って小物入れを作りました。かわいい作品が完成。材料の違いやアレンジによりそれぞれ個性的に仕上がりました。お疲れ様でした。



### 脳トレにチャレンジ!! 《解答》

#### ◆ 難読漢字

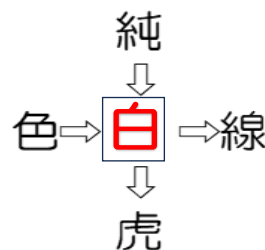
- 満天星躑躅 どうだんつじ
- 仙人掌 さぼてん
- 燕 つばめ
- 海星 ひとで
- 吃逆 しゃっくり
- 玉葱 たまねぎ
- 芍薬 しゃくやく

#### ★ことば探し



#### ■ 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)



#### ● ナンプレに挑戦!

1. さくらもち
2. さわら
3. たらめ
4. なのはな
5. ふきのとう
6. ほたるいか
7. あすばらがす
8. きゃべつ
9. しんたまねぎ
10. かつお
11. いちご
12. たけのこ

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

# 令和7年4月 行事案内

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5	6
午前		カラオケ③ 舞 踊	いきいき百歳体操 フラワーアレンジ		いきいき百歳体操		休館日
午後			手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター	詩 吟	12:30 パンパーサークルシングル	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	英会話②	カラオケ② (老ク)拡大理事会	いきいき百歳体操 書 道		いきいき百歳体操 踊 り 英会話③		休館日
午後	英会話①	カラオケ①			(老ク)コーラス	12:30 卓球サークルペア	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	ハングル	カラオケ③ 舞 踊	いきいき百歳体操		いきいき百歳体操		休館日
午後	三味線		手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター わなげ大会	詩 吟	12:30 パンパーサークルダブルス	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	英会話②	カラオケ②	いきいき百歳体操		いきいき百歳体操 踊 り 英会話③		休館日
午後	英会話①	カラオケ①	いちょう会	俳 句	(老ク)コーラス スカットボール大会	12:30 卓球サークルシングル	
	28	29	30				
午前	ハングル	休館日 (昭和の日)	いきいき百歳体操	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     いきいき百歳体操                      毎週 水曜日・金曜日                      ①10:15~                      ②10:55~                      ③11:35~                 </div>			
午後	三味線						

☆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: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ヶ月に一回)は午後1時~