

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

新しい利用証にかわります

「お持ちの古い利用証」を**新しい利用証**と交換しています。

No. 5235

西成区

弘治 地区

6-⑦8

利用証

氏名 西成 太郎

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



バーコードを読み取りますので、来館時には必ず 利用証をお出ください。

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

※「囲碁・将棋」「卓球・バンパー」両方をご利用の方は
主に利用する方の**利用証入れ**にいれて入れてください。

ご協力よろしくお願いします。

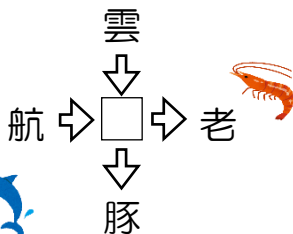


脳トレにチャレンジ!!

4月号の「ことば探し」の問題に「わらび」と記載してある箇所
が、解答欄では「さわら」となっていました。

■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

- ・代掻 田植えの直前の作業。昔は牛や馬がひいていた。
- ・幟 合戦などにも使われたが、泳ぐ鯉がお似合い。
- ・胡桃 栄養豊富な木の実。桃の種に似ている。
- ・月代 昔の男性のヘアスタイル？
- ・轆轤 陶芸や木工で使うくるくる回る道具。
- ・鼾 鼻や口から出るうるさい音

●ことば探し

マス目の中に「和菓子」の
名前が12個隠れています。

い	わ	か	す	て	ら	み	お
ま	ら	し	み	お	か	た	か
が	び	す	は	お	ど	ら	き
わ	も	ぎ	せ	ば	ら	し	は
や	ち	ん	お	ん	や	だ	ぼ
き	べ	た	い	や	き	ん	た
い	き	も	た	き	し	ご	も
い	ち	ご	だ	い	ふ	く	ち

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

★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。

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

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**に限りします。
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

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。「百歳体操を続けている方」は体の動かし方などの再確認。「初めての方」は、体操の基本をしっかりと学んで、そのあと百歳体操を続けましょう。

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：受付中（電話または来館にて）

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！



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、筋力を維持するための体操を楽しく学びます。

日 時：**6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

定 員：25名程度

申込み：5/22(木) 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：**6月12日(木) 午後1時30分～3時**

場 所：老人福祉センター大広間

講 師：秋山真之先生

定 員：35名程度

申込み：5/8(木) 10:00～（来館か電話にて）

手作り講習会

無料 先着順

～指編み小物入れ～

初めての方でも大丈夫！「靴下のハギレ輪っか」で小物入れを編んでみませんか？

日 時：**5月28日(水) 午後1時30分～3時**

場 所：老人福祉センター 講習室

定 員：20名

参加費：無 料

持ち物：ハサミ

申込み：5/1(木) 10:00～（来館か電話にて）



男の学び舎 第六弾

男性限定

受付中 先着順

ポッチャ大会

ポッチャは集中力や判断力を養うことができ認知症予防にも役立ちます。チームを組んで試合を楽しみましょう。（チーム分けは抽選で行います）

日 時：**5月22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

定 員：20名程度

申込み：受付中（来館か電話にて）



サークル会員募集中！ 今からでも始められます

気になるサークルが見つければ一度見学してみましょう。希望の方は事前にご連絡をお願いします。

サークル	活動日	時 間	5月予定日	サークル	活動日	時 間	5月予定日
英会話①	第1・3月曜日	1時～	19日	カラオケ①	第2・4火曜日	1時30分～	13日・27日
英会話②	第1・3月曜日	10時30分～	19日	カラオケ②	第2・4火曜日	10時30分～	13日・27日
英会話③	第2・4金曜日	10時15分～	9日・23日	カラオケ③	第1・3火曜日	10時30分～	20日
手 話	第1・3水曜日	1時30分～	7日・21日	舞 踊	第1・3火曜日	10時30分～	13日・27日
書 道	第2水曜日	10時15分～	14日	ハングル	第2・4月曜日	10時30分～	12日・26日
民 謡	第1・3木曜日	1時30分～	1日・15日	ギター	第1・3木曜日	1時30分～	1日・15日
詩 吟	第1・3金曜日	1時30分～	2日・16日	三味線	第2・4月曜日	1時30分～	12日・26日
踊 り	第2・4金曜日	10時30分～	9日・23日	いちょう会	第4水曜日	1時30分～	28日
俳 句	第4木曜日	1時30分～	22日	老ク)大正琴	第1・3水曜日	1時30分～	7日・21日
フラワー アレンジメント	第1水曜日	10時30分～	7日	老ク)コーラス	第2・4金曜日	1時30分～	9日・23日
				老ク)カラオケ	第1・3水曜日	1時30分～	7日・21日

3月の事業報告

3/7 漢字 de 脳トレ

毎回、漢字についての興味深いお話が聞けておもしろいです。漢字の問題に取り組む姿勢は真剣そのもの。素晴らしい集中力です。



3/8 世代間交流 わなげ・スカットボール大会

今回は、「今池こどもの家」「子ども子育てプラザ」の子どもたちとの混合チームで試合をしました。

初めてチャレンジ

する子どもたちに、やさしく指導をしていたた

き楽しく大会を

終えることができました。

ゲームの進行をお手伝いくださった皆さんありがとうございました。



3/14 歴史ウォーキング

センターから生根神社まで、西成の歴史を学びながらウォーキングを満喫しました。「ちん電」にも乗れて、とても楽しかったです。



3/15 らくてん寄席

年に3回の開催を楽しみにされている方が増え、毎回満席になります。次回の予定は7月です。お楽しみに♪



3/18 男の学び舎 健康教室

男性限定の健康教室を開催。中高年期男性向けに、気になる症状を予防・改善するトレーニングを体験。「ゆる」な運動の効果を実感しました。



3/25 転倒予防教室

楽しく体を動かして転倒予防に役立つ体操を学んでいます。先生のパワーをもらって帰る足取りも軽やかです。



3/27 認知症予防教室

昔懐かしい話を聞いて「あ～そうやった！」と思いついたら脳が活性化した証拠です。次回もお楽しみに。

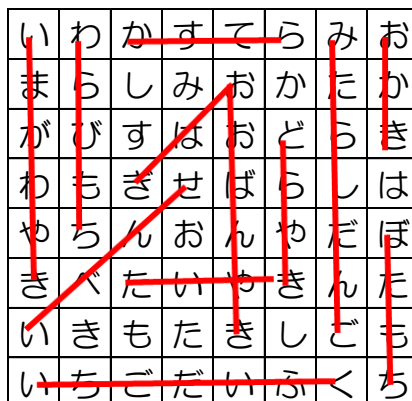


脳トレにチャレンジ!! 《解 答》

◆難読漢字

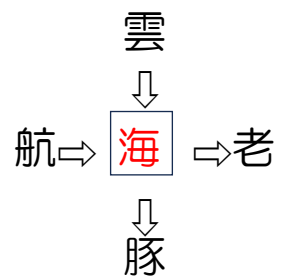
- ・代 掻 しろかき
- ・ 幟 のぼり
- ・ 胡桃 くるみ
- ・ 月 代 さかやき
- ・ 轆 轤 ろくろ
- ・ 鼯 いびき

★ことば探し



■熟語を作ろう

- ・ 雲海 (うんかい)
- ・ 航海 (こうかい)
- ・ 海豚 (いるか)
- ・ 海老 (えび)



1. たいやき

2. だらやき

3. せんべい

4. みたらしだんご

5. おかき

6. わらびもち

7. いちごだいふく

8. おはぎ

9. ぼたもち

10. かすてら

(ポルトガル伝来ですが日本で改良されているので和菓子)

11. いまがわやき

12. おおばんやき

●ナンプレに挑戦!

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

令和7年5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
午前	いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～				いきいき百歳体操	休館日 (憲法記念日)	休館日
午後				民謡 ギター	詩吟		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	休館日 (こどもの日)	休館日 (みどりの日)	いきいき百歳体操 フラワーアレンジ	ステップアップ講習会	いきいき百歳体操 踊り 英会話③		休館日
午後			手話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴		(老ク)コーラス	12:30 バンパーサークルシングル	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	ハングル	カラオケ② (老ク)拡大理事会 舞踊	いきいき百歳体操 書道		いきいき百歳体操		休館日
午後	三味線	カラオケ①		民謡 ギター スカットボール大会	詩吟 (老ク)サークルミーティング	12:30 卓球サークルペア	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	英会話②	カラオケ③	いきいき百歳体操	ステップアップ講習会	いきいき百歳体操 踊り 英会話③		休館日
午後	英会話①	わなげ大会	手話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	俳句 男の学び舎(ポッチャ)	(老ク)コーラス (老ク)定期総会	12:30 バンパーサークルダブルス	
	26	27	28	29	30	31	
午前	ハングル	カラオケ② 舞踊	いきいき百歳体操		いきいき百歳体操		
午後	三味線	カラオケ①	いちょう会 手作り講習会		14:00 施設運営委員会 生きがい推進会議	12:30 卓球サークルシングル	

☆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～