

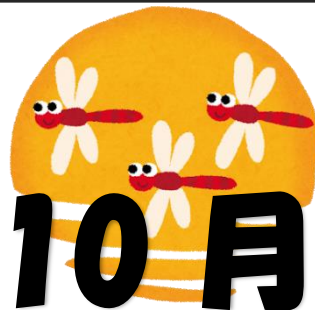
西成区老人福祉センターだより

〒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⇒



ポッチャ交流大会

募集 無料 抽選

誰もが楽しむことができるユニバーサルスポーツであるポッチャの体験を通して、社会参加や地域交流の輪を広げましょう。(チーム対抗戦)

日 時：10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

定 員：42名

申込み：10/1(水) 10:00～10/15(水) 17:00
(来館か電話にて)

定員を超えた場合 16 日に公開抽選をします。

※当選の発表はセンター内に掲示します。

個別に当落のお知らせはいたしませんので、必ずご本人が確認をしてください。(電話可)



レコード鑑賞会

無料 先着順

昭和歌謡をレコードで聞いてみませんか？

懐かしい昭和の音色を楽しみましょう。

日 時：10月29日(水) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

講 師：天下茶屋シニアクラブ

山本正行氏・金澤正仁氏

定 員：35 名程度

申込み：受付中(来館か電話にて)

※リクエスト大歓迎！曲のリストは申込書の裏に記載



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！漢字パズルやクイズなどで楽しく漢字を学びましょう。

日 時：11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：10/10(金) 10:00～(来館か電話にて)



百歳体操ステップアップ講座

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学んでこれから百歳体操を続けましょう。

日 時：11月13日(木) か 11月27日(木)

午前10時30分～正午 <どちらか1回>

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：各25名程度

講 師：健康運動指導士 長谷川 司先生

申込み：10/7(火) 10:00～(来館か電話にて)



地域デビュー講座

受付中 無料 先着順

地域活動って何？ あなたのお住いの地域ではどんな活動をしているのでしょうか。居場所の紹介や一歩踏み出して地域で新しい楽しみを見つけませんか？

日 時：10月8日(水) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 大広間

対 象：市内在住の方 【年齢不問】 20名程度

犯罪被害防止講習会

無料 先着順

特殊詐欺の被害が多く発生しています。

具体的な手口や被害にあわないためにはどうすればよいのか、西成警察生活安全課担当の方にお話を聞きます。

日 時：12月2日(火) 午後1時30分～2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：10/30(木) 10:00～(来館か電話にて)



注意：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

令和7年10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
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 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 川柳体験教室	詩吟 健康セミナー(糖尿病)	12:30 バンパーサークルシングル	
	6	7	8	9	10	11	12
午前	英会話②	カラオケ③ 舞 踊	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 行岡実習生		地域デビュー講座	健康セミナー(鍼灸) 行岡実習生	(老ク)コーラス わなげ大会	らくてん寄席 12:30 卓球サークルペア	
		行岡実習生					
	13	14	15	16	17	18	19
午前	(スポーツの日) 休館日	カラオケ② (老ク)拡大理事会	いきいき百歳体操		いきいき百歳体操		休館日
午後		カラオケ①	手話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民謡 ギター スカットボール大会	詩吟 スマホ講座	12:30 バンパーサークルダブルス	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	英会話②	カラオケ③ 舞 踊	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		いちよう会	俳 句	(老ク)コーラス eスポーツ体験日	12:30 卓球サークルシングル	
	27	28	29	30	31	 実はすごい！ ラジオ体操 毎日やっています 11:00 14:30 参加自由です	
午前	ハングル	カラオケ②	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	レコード鑑賞会	ポッチャ交流会			

☆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～



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

川柳体験教室

無料 先着順

～川柳で詠む 人々人を詠む 社会を詠む～
気軽にできて奥の深い「川柳」の魅力を学びます。
9月から始まりましたが、今からでも大丈夫！
長く続けることを目標にご参加ください。

日 時：① 9月4日（木） ② 10月2日（木）
③ 11月6日（木） ④ 12月11日（木）
⑤ 1月8日（木） ⑥ 2月5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：穂山（かめやま）常男 先生
テキスト代：300円（当日集金）



わなげ大会 10月10日（金）
スカットボール大会 10月16日（木）
開始時間：午後1時～

【各大会とも事前申込みが必要です】（来館か電話にて）

サークルからのお知らせ

詩吟サークル 会員募集中！

第1・3金曜日 13:30～15:30

余暇のお楽しみにお誘いします。

詩吟とは、漢詩の朗詠、中国・日本の有名詩人の作詞を学びます。

お腹から声を出すので健康にとっても良し！
楽しく一緒に勉強しましょう！

見学は授業のある日ならいつでもOK！
事前にご連絡を！（裏面カレンダー参照）



年忘れ競技大会

無料 申込み必須

ラージボール卓球、バンパープール、わなげ、スカットボールの4種の大会を行います。

種目、日時を間違わないよう申込んでください。

※複数種目の申込みも可

（追加・キャンセルは必ず連絡してください。）

◆種目日時：

ラージボール卓球（男性）	11月12日（水）
わなげ（男性・女性）	11月13日（木）
ラージボール卓球（女性）	11月14日（金）
スカットボール（男性・女性）	11月20日（木）
バンパープール（男性）	11月26日（水）
バンパープール（女性）	11月28日（金）

◆開始時間：すべての競技 午後1時 開始

◆場 所：老人福祉センター

◆申込み：10月8日（水）10:00～

電話または申込み用紙に必要事項を記入し本人申込み
代理申込み・当日申込みは参加できません。

◆締切り：各種目とも、大会開催前日までとする。

いきいき百歳体操【水曜日・金曜日】

参加希望の方は事務室までお声かけください

①	10:15～10:45
②	10:55～11:25
③	11:35～12:05



脳トレにチャレンジ!!

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
二字熟語ができます。
読み方は全部違います。

古
↓
生 ⇨ □ ⇨ 子
↓
寿

●ことば探し

マス目の中に「すきやき」の具が
12個隠れています。

ん	け	が	や	き	ど	う	ふ
く	ず	き	り	た	や	し	ぎ
ね	た	ん	ぎ	し	め	に	な
ふ	ま	き	ゆ	じ	ら	が	え
ゆ	ね	ん	う	ど	ね	た	の
た	ぎ	じ	に	ぎ	く	ぎ	き
く	な	は	く	さ	い	う	た
し	い	た	け	え	り	ん	ぎ

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

★ナンプレに挑戦

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

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

◆難読漢字

- ・ 縞 馬 白地に黒の模様
実は虫に刺されにくい？
- ・ 栗 鼠 木の実を食べる小動物
- ・ 海 狸 ダムを造る名人
- ・ 燥 ぐ 陽気になって騒ぐ
- ・ 旋 風 渦を巻いて吹き上がる風
- ・ 食パンの正式名称は？

9月の事業報告

9/4 川柳

6回連続の教室が始まりました。
途中からでも参加できます。



考え中！

9/5 手作り講習会 折り紙でつくろう！

それぞれ個性的なかわいい
ミャクミャクが完成！
万博会期中に間に合いました！



9/9 モルック体験会

たくさんのご参加ありがとうございました。初めての方も「楽しかった」との感想が多く、人気が出そうです。



9/24 男の学び舎 モルック大会 試合形式で本格的に開催

9/16 転倒予防教室

楽しく体を動かして
あっという間に時間が
過ぎてしまいます。
家でできる体操も
是非実行してくださいね。



9/19 認知症予防教室

昔の懐かしい話や知らな
かった事など興味深く聞
いておられます。「もっと
知りたいから調べてみる
わ」と勉強熱心な方も

9/25 交通安全教室

歩行者、自転車の交通ルールを学びました。
違反の罰則の事やヘルメットの着用努力義務
の話などしっかり学びました。
反射神経テストも真剣に参加されました。
センターに来られる時もお気をつけて！



★ことば探し

ん	け	が	や	さ	ど	う	ふ
く	す	さ	り	た	や	し	ぎ
ね	た	ん	ぎ	し	め	に	な
ふ	ま	き	ゆ	し	ら	が	え
ゆ	ね	ん	う	ど	ね	た	の
た	ぎ	じ	に	ぎ	く	ぎ	き
く	な	は	く	さ	い	う	た
し	い	た	け	え	り	ん	ぎ

◆難読漢字

- ・ 縞 馬 しまうま
- ・ 栗 鼠 りす
- ・ 海 狸 バービー
- ・ 燥 ぐ はしゃぐ
- ・ 旋 風 つむじかせ
- ・ 食パン→主食パン

敬老大会 9/13 開催

「たっきゅうさん」のパフォーマンス楽しかったでしょうか？
前日準備から、当日の運営（受付、喫茶、ゲームコーナ）、後片
付けまで、皆さんの協力のもと無事に大会を終了することができ
ました。たくさんのご参加ありがとうございました。



稲嶺区長 光田老人クラブ会長 石川局長

数野大会委員長 司会佐藤氏 金澤氏

恒例の盆踊り



祝 米寿



喫茶は大賑わい



ゲーム担当



ゲスト：たっきゅうさん



脳トレにチャレンジ！！ 《解 答》



■熟語を作ろう

- ・ 古米（こまい）
- ・ 生米（なまごめ）
- ・ 米寿（べいじゅ）
- ・ 米子（よなご）地名

古
↓
生 ⇒ 米 ⇒ 子
↓
寿

●ナンプレに挑戦！

1. やきどうふ
2. くずきり
3. はくさい
4. しいたけ
5. えりんぎ
6. えのき
7. ぎゅうにく
8. たまねぎ
9. しめじ
10. ながねぎ
11. しゅんぎく
12. しらたき

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