

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⇒



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為にはどうすればいいか、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)

シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～スマートフォン体験講座～

iPhone 動画とカメラの活用体験編
<スマートフォンは一人一台貸出します>

日時：12月19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：20名(応募多数の場合抽選)

申込み期間：11/18(火)～12/9(火)

申込み：・来館の場合、85円ハガキ持参

・往復はがきの場合、<氏名、住所、年齢、電話番号>を記入の上郵送 **締切日までに必着!**



シニアライフ講習会

無料 受付中

日常生活をより豊かにする情報や、健康や毎日の生活に応用できる知識などについて、楽しく学び、体験できる講座です。

日程：①11月7日(金) 「予防と対策」

②11月18日(火) 「学び」

③12月5日(金) 「つくる」

④12月16日(火) 「ふれあい」

※詳しい内容はセンターにお問合せください

時間：午後1時30分～4時(講座によって変更あり)

場所：老人福祉センター大広間

定員：25名程度

申込み：受付中(来館か電話にて) 先着順

★4日間全ての講座に参加された方に「修了証」を進呈。

★2日間以上の参加から受付可。

健康セミナー ～やさしいヨガ～

無料 先着順

イスに座って無理なくできるヨガです。身体を整える動きや呼吸法を学んで正しい身体づくりを体験します。体操中、足指を動かすので、靴下を脱ぐか五本指靴下で参加してください。

日時：11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：30名程度

申込み：11/5(水) 10:00～(来館か電話にて)



男の学び舎 第9弾

男性限定 無料 受付中

～楽しいマジック教室～

本格的なマジックやテーブルマジックを目の前見学。その後簡単なマジックを教えてもらいます。

日時：11月25日(火) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 大広間

定員：20名程度

申込み：10/24(金)～受付中



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：12月11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：11/10(月) 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、筋力を維持するための体操を楽しく学びます。

日時：12月16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：11/13(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

年忘れ演芸文化大会

開催日：12月17日(水)

開 会：12時

(開場 11時30分)

内 容：年忘れ競技大会の表彰
サークルの演芸発表
みんなで盆踊り、喫茶、
ゲームコーナー、ビンゴ大会

ゲスト：マリフレールカルテットさん

フルート・バイオリン・ピオラ・チェロ
の楽器を使った楽しい四重奏です。

楽しい催しがいっぱいです。お友達の応援
に！音楽を聴きに！皆さんお誘いあわせの
上、是非お越しください。

川柳体験教室

無料 先着順

～川柳で詠む 人々を詠む 社会を詠む～
川柳を始めてみませんか？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！

日 時：③11月6日(木) ④12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 多目的室奥

テキスト代：300円



百歳体操ステップアップ講座

無料 受付中

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>

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。

※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：午後1時 (すべての競技)

◆場 所：老人福祉センター

◆申込締切り：各大会とも前日までの申込みです

当日の参加申し込みは受け付けません。

表彰式は12月17日(水) 演芸文化大会で行います

申込んだ大会はお忘れなく！



脳トレにチャレンジ!!

●ことば探し

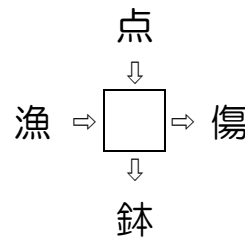
マス目の中に「妖怪」の名前が
12個隠れています。

い	ひ	と	つ	め	こ	ぞ	う
の	つ	ぺ	ら	ぼ	う	つ	ざ
ぬ	お	た	ろ	て	ろ	の	し
り	か	に	ん	く	ば	ゆ	き
か	つ	ぐ	ろ	も	こ	き	わ
べ	ぱ	く	な	し	め	お	ら
め	び	や	ま	ん	ば	ん	し
う	み	ぼ	う	ず	そ	な	き

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

■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。



★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。

▲わかるかな？

- ・カレイの目 左、右 どっち？
- ・「小春日和」の季節はいつ頃？

◆難読漢字

- ・黍 栄養価の高い雑穀
- ・葡萄 生食や飲み物にして
- ・椀 カバノキなど含む植物の総称
- ・杜鵑草 同じ名前の鳥もいます

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

令和7年11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
午前	<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>						休館日
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前	(文化の日) 休館日	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		カラオケ① 16:15~17:00 棋士による将棋交流	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 シニアライフ講習会①	12:30 卓球サークルペア	
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ハンゲル	カラオケ② (老ク)拡大理事会	いきいき百歳体操 書道	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	三味線	カラオケ①	年忘れ卓球大会男 手話(臨時)	年忘れわなげ大会 15:30~ 世話人会	年忘れ卓球大会女 (老ク)コーラス	12:30 バンパーサークルダブルス	
	17	18	19	20	21	22	23
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		(勤労感謝の日) 休館日
午後	英会話① 三味線	シニアライフ講習会②	手話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	年忘れスカットボール 民謡 ギター	詩吟 漢字de脳トレ	12:30 卓球サークルシングル	
	24	25	26	27	28	29	30
午前	(振替休日) 休館日	カラオケ②	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		(男)楽しいマジック	年忘れバンパー大会男 いちよう会 手話(臨時)	俳句 やさしいヨガ	年忘れバンパー大会女 (老ク)コーラス	12:30 バンパーサークルシングル	

☆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~
 卓球大会・バンパー大会・わなげ大会・スカットボール大会は午後1時~
 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

10月の事業報告

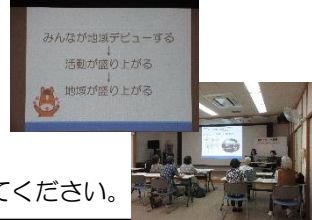
10/3 ヤクルト 糖尿病の話

糖尿病の種類や合併症のお話を聞きました。知ると怖い糖尿病ですが、ならない為に普段の生活で注意する点をしっかり勉強しました。



10/8 地域デビュー講座

自分の住んでいる地域ではどんな活動をしているのか？地域デビューする意義を学びきっかけを見つけるための情報を学びました。今後の活動に活かしてください。



10/17 スマホ講座

スマホを持っていない。スマホは持っているが使い方がいまいちわからない。など参加される方はいろいろです毎回テーマが違うのでご自分にあった回にお申込みください



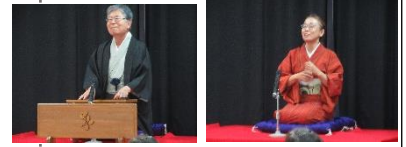
10/9 鍼灸を知る

鍼灸師の山口先生に鍼灸のお話と個別に具体的なツボを教えてくださいました。



10/11 らくてん寄席

恒例のらくてん寄席です。楽しみにしている方が多く、毎回「満員御礼」です。



10/29 レコード鑑賞会

懐かしい昭和歌謡をレコードの音色で楽しみました。「ゆったりとした時間を過ごせた」「懐かしかった」と皆さんにとっても好評でした。



10/30 交通安全紙芝居

西成警察から「がんちゃん紙芝居」で交通安全のPR 昔懐かしい紙芝居をつんだ自転車で登場！



みなさんセンターに来る時も交通规则を守って来て下さいね。

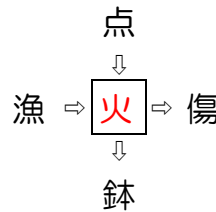


脳トレにチャレンジ！！ 《解答》



◆わかるかな？

- ・カレイの目は右 目を上にした時、右を向いている 「左ヒラメに右カレイ」と言われます。
- ・小春日和 現代では11月～12月上旬 小春(旧暦10月)頃の暖かく穏やかな日のこと



■熟語を作ろう

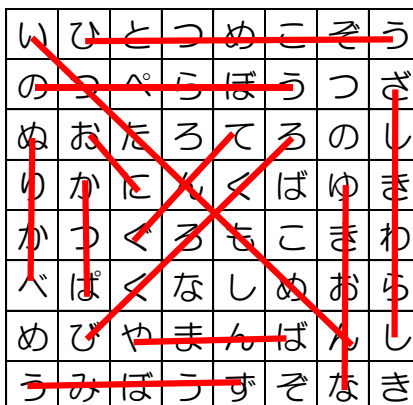
- ・点火(てんか)
- ・漁火(いさりび)
- ・火鉢(ひばち)
- ・火傷(やけど)

◆難読漢字

- ・黍 きび
- ・葡萄 ぶどう
- ・柘 もみじ
- ・杜鵑草 ほととぎす



★ことば探し



1. ひとつめこそう
2. のっぺらぼう
3. やまんば
4. うみぼうず
5. ざしきわらし
6. ゆきおんな
7. かっぱ
8. ぬりかべ
9. ろくろくび
10. てんぐ
11. いったんもめん
12. おに

●ナンプレに挑戦！

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