

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⇒



シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～iPhone スマホで始めよう！災害の備え～
＜スマートフォンは一人一台貸出します＞

日 時：2月6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：1/6（火）～1/27（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！**



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させる講座です。

「百歳体操を続けている方」は自己流の改善。

「初めての方」は体操の基本をしっかりと学んでこれからの百歳体操に活かしましょう。

日 時：2月5日（木） か 2月19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：30名程度

申込み：12/23（火）10：00～（来館か電話にて）

世代間交流事業 環境セミナー

無料 先着順

大阪ブルーオーシャン×プラスチック廃材アート
世界的に問題となっている海洋ごみについて考えます。プラスチックファイル製造企業からいただいた廃材を使って、額アートを作ります。こどもたちとの交流事業です。

日 時：1月17日（土）午後2時～午後4時

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：15名程度

申込み：12/19（金）10：00～（来館か電話にて）



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

サークルの作品展示

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・ビオラ・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。 **申込み不要**

★「年忘れ競技大会」で入賞された方は12時にお越しください。

知れば楽しい漢字の話

無料 先着順

～漢字 de 脳トレ～

漢字パズルやクイズで楽しく漢字を学びましょう。

漢字にまつわる興味深いお話しが聞けますよ。

日 時：1月22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：12/16（火）10：00～（来館か電話にて）

《e スポーツ体験日》

申込み不要

ボウリングやテニス、的当て等のゲームを体験してみませんか？申込み不要！自由に参加できます

日 時：12月10日（水）午後2時～午後4時

場 所：老人福祉センター 大広間 **やってみよう！**

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

転倒予防教室

無料 受付中

転倒による骨折を防ぎ、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



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：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



いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日

① 10:15～ ② 10:55～ ③ 11:35～

休館中はおうちでもやってね!!

実はすごい! ラジオ体操

毎日必ずやっています! 参加自由

11:00 14:30



年末大掃除のお知らせ

12月26日(金)午後3時30分から

普段使っている場所や道具の掃除をします

清掃中は館内での通常利用はできませんのでご了承ください

尚、27日(土)は通常どおり開館いたします。



ご協力よろしくお願いします。



川柳体験教室

無料

気軽にできて奥の深い「川柳」を始めませんか? 今からでも大丈夫!

日 時：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 多目的室

年末年始の休館日

12月28日(日)～1月4日(日)まで休館

新年は 1月5日(月) 10時から開館します



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。

街
↓
提 ⇒ □ ⇒ 明
↓
火

●ことば探し

マス目の中に「クリスマス」に関する
ことばが12個隠れています。



★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。

◆難読漢字

- 李 小ぶりで甘酸っぱい果物
- 六花 六角形の形からそう呼ばれる
- 蜆 湖や川にいる小さな貝
- 猪口 お酒を飲む小さな器
- 麦酒 大麦麦芽を発酵させた飲み物
- 木耳 倒木や枯れ枝に発生するキノコ

お	一	な	め	ん	と	さ	い
き	た	ぶ	れ	ぜ	ん	と	る
や	じ	一	さ	た	つ	な	み
ん	く	ん	く	ろ	り	か	ね
ど	ひ	ろ	ぐ	ち	一	い	一
る	一	い	け	る	き	く	し
す	す	ん	ら	一	べ	ん	よ
く	つ	し	た	ぎ	き	る	ん

<https://noikiki.info> コトバサガシ

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

令和7年12月 行事案内

	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6	日曜日 7
午前	英会話②	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	英会話①	犯罪被害防止講習会	手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター	詩 吟 シニアライフ講習会	12:30 バンパーサークルシングル	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ハングル	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	三味線 (老ク)カラオケ	カラオケ① (老ク)大正琴 ポッチャサポーター スキルアップ講習会	eスポーツ体験日 手 話	認知症予防教室 川柳体験教室	(老ク)コーラス 詩 吟	12:30 卓球サークルペア	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	11:00～13:00 英会話② 英会話① 合同	カラオケ③ 舞 踊	1 2 演 芸 年 時 文 忘 開 化 れ 会 大 会		いきいき百歳体操		休館日
午後		シニアライフ講習会 転倒予防教室		民 謡 ギター	詩 吟 スマホ教室	12:30 バンパーサークルダブルス	
	22	23	24	25	26	27	28
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 踊 り 英会話③	フラワーアレンジメント	休館日
午後	三味線	カラオケ①	13:00 誕生会	俳 句	(老ク)コーラス 15:30～大掃除	12:30 卓球サークルシングル	
	29	30	31	令和8年1/1	2	3	4
午前	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
午後							



1月5日(月)午前10時 開館

☆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

11月の事業報告

10/30 ポッチャ交流会

今回もたくさんの方の参加があり、当日結成のチームにもかわらず素晴らしいチームワークで、息もぴったり！大変盛り上がりました。サポーターの方々もありがとうございました。



11/4 棋士による将棋交流会

プロ棋士によるミニ勉強会と集まった方を相手に多面差しをして頂きました。今回は時間が短かったのですが、要望が多ければ第2弾があるかも？！



11/27 やさしいヨガ

アロマの香りと心地よいBGMが流れ、部屋にただで癒されるうイスに座ってできるヨガの体験。鼻呼吸のやり方を学び、ゆったりと体を動かします。呼吸って意外とむずかしい！



11/7 シニアライフ講習会(一日目)

「予防と対策」

- ①保健師さんから「感染症対策」の話を聞きました。
- ②フレイル予防に役立つ「健康的な料理」について学び、高齢者が気をつけるべき事をしっかり学びました。



11/18 シニアライフ講習会(二日目)

「学び」

- ① これからの生活を楽しく過ごすために、終活の取り組み方について学びました。
- ②筆ペンと水彩絵の具で心のままに絵を描いてみました。



11/21 漢字 de 脳トレ

毎回たくさんのご参加ありがとうございます。漢字の話は尽きることがないので、新しい話題がいっぱいで「へえ～」の連続です。次回もお待ちしております。



11/25 男の学び舎 たのしいマジック

目の前でマジックをたっぷり見せてもらい、次は実際にやってみる番です。成果のほどは披露してみないとわかりません…



脳トレにチャレンジ！！ 《解 答》



◆難読漢字

- ・李 すもも
- ・六花 りっか
- ・蜆 しじみ
- ・猪口 ちょこ
- ・麦酒 ビール
- ・木耳 きくらげ



街
↓
提 ⇒ 灯 ⇒ 明
↓
火

■熟語を作ろう

- ・街灯 (がいとう)
- ・提灯 (ちょうちん)
- ・灯火 (ともしび)
- ・灯明 (とうみょう)

●ナンプレに挑戦！

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

★ことば探し

お	な	め	ん	と	さ	い
き	た	ぶ	れ	ぜ	ん	と
ゆ	し	ー	さ	た	つ	な
ん	く	ん	く	ろ	り	か
ど	ひ	ろ	ぐ	ち	ー	い
る	ー	い	け	る	き	く
ず	す	ん	ち	ー	べ	ん
く	つ	し	た	ぎ	さ	る

1. おーなめんと
2. ぶれぜんと
3. くつした
4. いるみねーしょん
5. となかひ
6. つりー
7. きゃんどる
8. さんたくろーす
9. ちきん
10. じんぐるべる
11. けーき
12. ひいらぎ