

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 [こちらから⇒](https://nishinari-shakyo.jp)
<https://nishinari-shakyo.jp>



スマホ相談会

自分の機種で学べる！



無料 先着順

学生ボランティアが先生に！

「LINEの基礎」のミニ講座 & 自由質問

自分のスマホの使い方が分からないところを質問できます。

今お使いのスマートフォンをご持参ください。
機種は問いません。

日時：3月10日(火) 午後1時30分～2時30分

場所：老人福祉センター 講習室

定員：10名

申込み：受付中 10:00～(来館か電話にて)

認知症予防教室 ～回想法～

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：3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：受付中 10:00～(来館か電話にて)



《eスポーツ》ボウリング大会

無料 抽選

TVゲームをする「ボウリング」の大会です。
個人戦で5フレームのスコアで対決します。

日時：3月24日(火)

午後1時30分～午後3時30分

場所：老人福祉センター 多目的室奥

定員：20名 (定員を越えたら抽選)

申込み：受付中～締切り 3/18(水)

定員を超えたら 19日(木)に抽選

結果は館内に掲示(電話問合可)

※必ずご自分で確認しておいてください



転倒予防教室

無料 先着順

転倒による骨折を防ぎ、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：3月17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：受付中 10:00～(来館か電話にて)



防火・防災のおはなし

無料 先着順

いろんな災害から自分や家族を守るために、今できる事ってどんなことでしょうか。

防火や防災に関する疑問質問にお答えします。

日時：3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：25名程度

申込み：受付中 10:00～(来館か電話にて)



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：3月19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 持ち物：筆記用具

講師：芝原 功先生

申込み：受付中 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。

申込みは「来館・電話」とも午前10時から受付いたします。

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

シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～スマホでセキュリティと健康管理を体験～

日 時：3月26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：20名(応募多数の場合抽選)

申込み期間：2/24(火)～3/16(月)

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!**

<スマートフォンは一人一台貸出します>



iphone

らくてん寄席

無料 先着順

らくてん会さんによる落語会です。

大いに笑って楽しいひと時をお過ごしください。

日 時：3月21日(土) 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：40名程度

申込み：受付中 10:00～(来館か電話にて)

【番組】らくてん亭 水車 『池田の牛ほめ』

一山亭 南坊 『犬の目』

五月家 鶯 『鮫講釈』

(中入り)

唐亭 一寸風 『鷺とり』

梅丹亭 小なん 『阿武松』

[鳴り物] 猪名川亭 青波

らくてん会社中



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～

男の学び舎 第11弾

男性限定 無料 先着順

～男の体操教室～

初心者向けの運動教室です。軽いストレッチと筋トレ、簡単なリズム体操で楽しく身体を動かしましょう。

日 時：3月27日(金)

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：20名程度

講 師：フィットネスインストラクター坂之上 秀子先生

持ち物：タオル、水分補給用飲料

申込み：受付中 10:00～(来館か電話にて)



今日の俳句

俳句サークル 毎月 第4木曜日 午後1時30分～

恋猫の奇妙な声に犬吠える

増田順作

胸に秘め

バレンタインデーチョコの行方は

藤原ユキミ

勝ち組やバレンタインの日の兄貴

よでん明夫

今日もまた雄叫び上げて猫の恋

内貴明子

リボンかけバレンタインの明日を待つ

藤村陽子

実はすごい! ラジオ体操

毎日必ずやっています! 参加自由

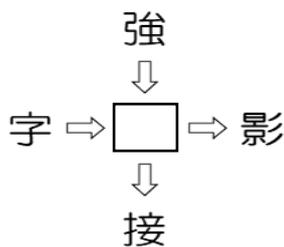
11:00 14:30



脳トシにチャレンジ!!

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
二字熟語ができます。



◆難読漢字

- 鳳蝶 白黒のおおきいはねが特徴
- 浅葱 ネギよりも浅い緑色
辛味と香りがよい
- 筍 春になるとよきよきと
- 蛮茄 外国からきたナスに似た野菜
- 水雲 食物繊維やミネラルが豊富な海産物
- 梃子 小さな力で大きな物を動かせる

●ことば探し

マス目の中に「春の花」の名前が
12個隠れています。

し	つ	ば	き	さ	み	し	こ
ち	し	ゆ	さ	は	く	ど	で
ゆ	き	や	な	ぎ	う	ら	ま
ー	み	も	く	だ	ど	く	り
り	も	つ	ん	や	ま	ぶ	き
つ	ぎ	つ	は	も	く	れ	ん
ぶ	つ	や	ち	だ	こ	じ	な
じ	ん	ち	よ	う	げ	も	げ

★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。

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

令和8年3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
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15~ ②10:55~ ③11:35~ </div>						1
	2	3	4	5	6	7	8
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 百歳体操体力測定		休館日
午後	英会話①	市民公開講座「がん」	手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター わなげ大会 15:00世話人会	詩 吟 防火と防災のお話し	13:30 世代間わなげスカット	
	9	10	11	12	13	14	15
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 12:30 パンパーサークルシングル	カラオケ① スマホ相談会	誕生会	認知症予防教室 川柳教室	(老ク)コーラス スカットボール大会	12:30 卓球サークルペア	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	英会話②	館外)カラオケ③ 舞 踊	いきいき百歳体操		(春分の日) 休館日		休館日
午後	英会話①	転倒予防教室	手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター 漢字de脳トレ		らくてん寄席 12:30 パンパーサークルダブルス	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	ハングル	館外)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	三味線	カラオケ① eスポ ボウリング	いちよう会	俳 句 スマホ講座	(老ク)コーラス 男の体操教室	12:30 卓球サークルシングル	
	30	31	☆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~ ★(太字)の事業・大会は事前申込制 ★(老ク)は老人クラブ連合会の事業・サークル				
午前							

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。
 (一般利用、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

まだ間に合う！
サークルの見学大歓迎！

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
英会話①	第1・3月曜日	1時～2時30分	カラオケ①	第2・4火曜日	1時30分～3時30分
英会話②	第1・3月曜日	10時30分～12時	カラオケ②	第2・4火曜日	10時30分～12時30分
英会話③	第2・4金曜日	10時15分～12時	カラオケ③	第1・3火曜日	10時30分～12時30分
手話	第1・3水曜日	1時30分～3時30分	舞踊	第1・3火曜日	10時30分～11時45分
書道	第2水曜日	10時15分～12時	ハングル	第2・4月曜日	10時30分～12時
民謡	第1・3木曜日	1時30分～2時30分	ギター	第1・3木曜日	1時30分～3時30分
詩吟	第1・3金曜日	1時30分～3時30分	三味線	第2・4月曜日	1時30分～3時30分
踊り	第2・4金曜日	10時30分～12時30分	いちょう会	第4水曜日	1時30分～3時30分
俳句	第4木曜日	1時30分～3時30分	大正琴 老人クラブ	第1・3水曜日	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	第1水曜日	10時30分～12時30分	コーラス 老人クラブ	第2・4金曜日	1時30分～3時30分
川柳	第1木曜日	1時30分～3時30分	カラオケ 老人クラブ	第1・3水曜日	1時30分～3時30分



2/6 スマホ講座
災害時に役立つスマホの使い方を学びました



2/13 歯科セミナー
災害時の口腔ケアと誤嚥性肺炎の予防法について学びました。歯科相談にも対応していただきました



2/20 健康セミナー「睡眠について」 質の高い睡眠のとり方について学びました。合わせて「血管年齢」と「ベジチェック（野菜の摂取量）」を測定しました。



今回、セミナー開催に合わせて、こども食堂に食品を寄付する「フードドライブ活動」を実施。たくさんのご協力ありがとうございました



2/12 ボッチャ交流会 回を重ねるごとに参加希望者が増えました。抽選の倍率も高くなり、落選された方ごめんなさい次回をお楽しみに。



優勝おめでとう！



最寄り駅

大阪メトロ 四ツ橋線 「花園町駅」西へ徒歩5分
大阪シティバス「西成区老人福祉センター」前
48号52号「あべの橋」方面
48号「住之江公園」方面 52号「なんば」方面

◆ 難読漢字

- ・ 鳳蝶 あげはちょう
- ・ 浅葱 あさつき
- ・ 筍 たけのこ
- ・ 蛭 とうもろこし
- ・ 水雲 もずく
- ・ 梔子 ていこ

1. つばき
2. ゆきやなぎ
3. やまぶき
4. もくれん
5. じんちょうげ
6. ちゅうりつぷ
7. みもぎ
8. こでまり
9. はなもも
10. どうだんつつじ
11. さくら
12. しゃくやく

脳トレにチャレンジ！！

《 解 答 》

★ことば探し



強
↓
字 ⇒ 面 ⇒ 影
↓
接

- ・ 強面（こわもて）
- ・ 字面（じづら）
- ・ 面接（めんせつ）
- ・ 面影（おもかげ）

●ナンプレに挑戦！

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