

# 西区老人福祉センターだより

## 10月

【毎月20日発行予定】

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です  
 〒550-0022 西区本田 3-7-2  
 (地下鉄中央線九条駅4番出口徒歩4分)  
 電話 06-6582-9552



[https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi\\_center\\_list/nisiku/#event](https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi_center_list/nisiku/#event)

緊急事態宣言解除の為 10月1日(金曜日)から、一部サークル・囲碁・将棋・ビリヤードは利用できます。

※マスク着用、手指消毒、密を避ける等、感染防止対策は継続します。  
 ご了承のほどお願い申し上げます。

利用時間 午前10時～正午  
 午後1時30分～4時

※マスク着用をしておられない方は入館して頂けません。(ワクチン接種された方であっても)

※入口にて検温を実施致します。37.5度以上の場合、入館をお断りすることがあります。

受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加ください。欠席の場合はご連絡願います。

(キャンセル待ちの方がおられます。)

お申込者多数のため、**下記の講座は抽選**形式にさせていただきます。急がず期間内にゆっくり申し込みます。

抽選結果は**電話**または**館内掲示**にてご確認ください。

持ち物：マスク・水分補給の飲み物

申込：電話または来館・本人に限る

定員：各20名



※抽選です

講座名・講師・開催日程	申込期間 (午前10時～午後5時)	抽選結果発表
<b>ゆったいエアロ</b> 澤田 淑子先生 <b>10月12日(火)</b> 午後2時～3時 タオルをご持参下さい	<b>10月1日(金)</b> から <b>10月4日(月)</b> 午後5時まで	<b>10月5日(火)</b> 午後 <b>2</b> 時以降
<b>音と遊ぼう♪楽しいリトミック</b> 三輪 真子先生 <b>10月14日(木)</b> 午後2時～3時	<b>10月5日(火)</b> から <b>10月7日(木)</b> 午後5時まで	<b>10月8日(金)</b> 午後 <b>2</b> 時以降
<b>ツボを知って健康になろう</b> ～椅子に座って出来る健康体操～ 森ノ宮医療学園専門学校 由良 拓巳先生 <b>10月21日(木)</b> 午後2時～3時	<b>10月12日(火)</b> から <b>10月14日(木)</b> 午後5時まで	<b>10月15日(金)</b> 午後 <b>2</b> 時以降

緊急事態宣言解除の為 10月1日(金曜日)から、一部サークル・囲碁・将棋・ビリヤードは利用できます。

※マスク着用、手指消毒、密を避ける等、感染防止対策は継続します。  
ご了承ください。お願いします。

## 2021年10月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
午前	百歳体操				健康太極拳	絵文 太極拳	休館日
午後	Aクラス 午前10時～ Bクラス 午前10時50分～ Cクラス 午前11時40分～			☆百歳体操ワンポイント講座☆ 10月7日(木) 10月21日(木) 健康運動指導士 長谷川 司 先生 にご指導いただきます。	ペインティング	雀の学校	
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操 ワンポイント講座	健康太極拳 俳画		百歳体操
午後	ピアノで歌おう A 午後1時45分～ B 午後2時45分～		民謡・新舞踊	詩吟 ★ポールと チューブ 午後2:00～	俳句 お花(B)		お琴
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	百歳体操			百歳体操	手芸		百歳体操
午後	編物	★ゆったり エアロ 午後2:00～	アート九条	★楽しい リトミック 午後2:00～ ★介護予防 ポイント事業 午後2:00～	お花(A) お花(C) ペインティング		お琴
日	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操	和太鼓		百歳体操
午後			アート九条 民謡・新舞踊	詩吟 ★ツボ講座 午後2:00～	俳画		お花(B)
日	29	30	31	1	2	3	4
午前	百歳体操						百歳体操
午後	編物			作品展(1クール目): 編物・俳画(11月1日 月曜日まで展示)			

★印の参加は、事前申込みが必要です

「アート九条」…絵画サークル

「雀の学校」…麻雀

「大人のぬい絵」をお渡ししています。(無料)受付でお申込み下さい。お一人一枚ずつです。出来ましたら、展示して次回分お渡しします。



## ボールとチューブでストレッチ

日時：10月7日(木) 午後2時～3時

講師：園田 應子先生

持ち物：マスク・水分補給の飲み物

定員：20名(先着順)

申込：9月28日(火) 午前10時～

(電話または来館・本人に限る)

## 楽しく脳活！ウエルネスダーツ教室 ～世代間交流/子ども・子育てフラザ共催～

日時：10月23日(土) 午後3時30分～

講師：日本ウエルネスダーツ協会

持ち物：※上履き・マスク・水分補給の飲み物

定員：15名(先着順)

申込：10月15日(金) 午前10時～

(電話または来館・本人に限る)

## 作品展・展示サークル日程

10/27(水)	編物・俳画	①
10/28(木)		
10/29(金)		
10/30(土)		
10/31(日)	休館	
11/1(月)	編物・俳画	
11/2(火)	入れ替え 搬出・搬入	
11/3(水)	文化の日・祝日休館	
11/4(木)	ペインティング・ 絵手紙	②
11/5(金)		
11/6(土)		
11/7(日)	休館	
11/8(月)	ペインティング・絵手紙	
11/9(火)		
11/10(水)	入れ替え 搬出・搬入	
11/11(木)	アート九条・手芸	③
11/12(金)		
11/13(土)		
11/14(日)	休館	
11/15(月)	アート九条・手芸	
11/16(火)	(※最終日は正午まで)	

令和3年度

## 西区老人福祉センター 作品展のご案内

午前10時～正午・午後1時30分～4時

(※最終日は正午まで)

第1クール：編物・俳画

10/27(水)～11/1(月)

第2クール：ペインティング・絵手紙

11/4(木)～11/9(火)

第3クール：アート九条・手芸

11/11(木)～11/16(火)

従来の方法ではなく、密を避けるため、サークル数を分散させて、ロビーにて長期間展示しています。

日程はセンターだより9月号の記載から変更しております。

臨時休館以外はご覧いただけます。

※今年度は作品展のみで、文化祭・発表会はありません。

## 脳トレ9月号答

A①60 ②92 ③71 ④82 ⑤91 ⑥148 ⑦106 ⑧136 ⑨126

⑩157 ⑪160 ⑫150 ⑬140 ⑭130 ⑮180

B①秋田県②山口県③ピクトグラム④メダル⑤段ボール

⑥アおたずねまっぷ イおおぬかり ウおしゃまっぷ エほうだし オあてらざわ

C①こうこうじゅけん ②きょうどあい ③わくちんせっしゅ

④こじんじょうほう ⑤もずふるいちこふんぐん

## 介護予防ポイント事業 登録時研修

日時：10月14日(木) 午後2時～4時

場所：2階講習室

持ち物：介護保険証・筆記用具

定員：20名(先着順・65歳以上の方限定)

申込：随時(電話または来館・本人に限る)  
(6582-9552)



内容：介護予防の重要性、活動時の心得、活動のご紹介など

### あなたのお力を貸していただけませんか？

まずは研修受講からスタート！

あなたのご参加をお待ちしております。

＜保育所・認定こども園での活動＞

絵本の読み聞かせ、お話相手、遊び相手、おやつ飲み物の準備、食器洗い、園庭の手入れ、おもちゃの修理、お迎え、送り出しの際の見送り…など

＜介護保険施設での活動＞

お話相手、囲碁・将棋の対戦、お掃除、制作のお手伝い、おやつ飲み物の準備、食器洗い、レクリエーションのお手伝い、演芸、洗濯物たたみ…など

活動時間に応じて1ポイント100円で換金できる「介護予防ポイント」がつかます。



### 脳トレに挑戦 A 引き算をしましょう

①  $1.54 - 0.81 =$

②  $2.67 - 1.98 =$

③  $8.25 - 0.86 =$

④  $0.5 - 0.25 =$

⑤  $1.03 - 0.8 =$

⑥  $9.18 - 0.09 =$

⑦  $3.6 - 2.74 =$

⑧  $0.5 - 0.28 =$

⑨  $0.56 - 0.07 =$

⑩  $10.18 - 5.6 =$

### 脳トレに挑戦 B 首都を答えましょう



①オーストラリア ②カナダ ③タイ ④インド ⑤スイス ⑥モロッコ

⑦チェコ ⑧トルコ ⑨ペルー ⑩ノルウェー ⑪カタール ⑫ベルギー

### 脳トレに挑戦 C 館長より出題 なぜ下の式がなりたちますか

$1 + 1 = 2$

$2 + 2 = 4$

$3 + 3 = 6$

$100 + 100 = 12$

$1000 + 1000 = 6$

答えは11月号に掲載