

西区老人福祉センターだより

1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



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、センター主催事業が中止または延期となる場合があります。また臨時休館となる場合もあります。※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)

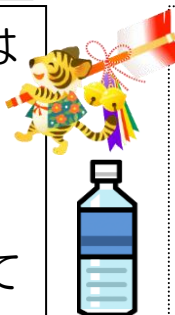
※入口にて検温を実施致します。37.5度以上の場合、入館をお断りすることがあります。

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。

申込日にご注意下さい。

抽選結果は電話または館内掲示にてご確認下さい。



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**

講座名・講師・開催日程	申込日 (午前10時～午後5時)	抽選結果発表	セルフチェック欄	
			申込	抽選
音と遊ぼう♪ 楽しいリトミック 三輪 真子先生 1月13日(木) 午後2時～3時	1月4日(火) から 1月5日(水) 午後5時まで	1月6日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル待ち <input type="checkbox"/>
楽しいレクリエーションと タオル体操 丸岡 節子先生 1月19日(水) 午前10時30分～11時30分	タオル をご持参下さい 1月12日(水) 午後5時まで	1月13日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル待ち <input type="checkbox"/>
すこやかマッサージ&ダンス 藤村 千恵子先生 1月26日(水) 午後2時～3時	1月18日(火) から 1月19日(水) 午後5時まで	1月20日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル待ち <input type="checkbox"/>

※**申込**・**抽選結果**の確認が済みましたらご自分でチェックを入れましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、センター主催事業が中止または延期となる場合があります。また臨時休館となる場合もあります。※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。

2022年1月予定表 (予定表の内容は変更になることがあります)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	健康豆知識<血管リセット法 片鼻呼吸法でNO<一酸化窒素>を増やす> 血管が固くなる原因の1つが活性酸素。一酸化窒素NOには、活性酸素を血液内から除去するとともに、血管をしなやかに開き血圧を安定させてくれる働きがあるそうです。そこでオススメなのが片鼻呼吸法。方法は、片方の鼻を押さえ10秒息を吸い、反対側の鼻を押さえ10秒息を吐きます。これを交互に繰り返す事で鼻の奥にある粘膜を刺激し、一酸化窒素NOを増やす効果が期待できるのだとか。仕事の合間や眠る時などに1日10分程度取り入れると良いそうです。					1  休館日 (元日)	2 休館日
日	3 休館日	4 	5 民踊・新舞踊	6 百歳体操 フラダンス	7 健康太極拳 ペインティング	8 絵手紙	9 休館日
日	10 休館日 (成人の日)	11	12	13 百歳体操 ★楽しいリトミック 午後2:00~	14 俳画 健康太極拳 俳句	15 絵文 太極拳 雀の学校	16 休館日
日	17 百歳体操	18 和太鼓	19 ★タオル体操 午前10:30~	20 百歳体操 フラダンス	21 手芸	22 絵手紙	23 休館日
	編物		アート九条 民踊・新舞踊	詩吟	お花(A) お花(C) ペインティング	お琴	
日	24 百歳体操	25 和太鼓	26 ★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00~	27 百歳体操	28 俳画 お花(B)	29 絵文 太極拳 お琴	30 休館日
日	31 百歳体操	「アート九条」…(絵画サークル) 「雀の学校」…(麻雀) 「フラダンス」は前半(午前10時~)と後半(午前11時~)に分かれています。 ★印の参加は、事前申込みが必要です					
	ピアノで歌おう	百歳体操					 
		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~					

ポッチャ大会 (西区老人クラブ連合会 共催)

日 時: 2月3日(木) 午後1時30分~3時30分

定 員: 30名 ※抽選

場 所: ※西区民センター 1階ホール 持ち物: マスク・水分補給の飲み物

申込日: 1月14日(金) (電話または来館・受付時間: 午前10時~午後5時) ※1日限りの申込・本人に限る

抽選発表: 1月18日(火) 午後2時 結果は館内掲示します (電話問合せも可)

年末年始の休館中に**百歳体操のおもい**を貸出します。(対象者:センター利用者で百歳体操登録者)

貸出日 **12月27日(月)**~返却日 **1月6日(木)** (当センターでの百歳体操参加にはご持参ください。)

大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 いきいき百歳体操動画 - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=libUiHrCDo>



※Wi-Fi以外の環境では通信料が発生します。

いきいき百歳体操・筋力運動をご紹介します [百歳体操 06 \(osaka.lg.jp\)](http://osaka.lg.jp)

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/cmsfiles/contents/0000425/425655/ikiikipann.pdf>

①腕を前にあげる運動 10回



②腕を横にあげる運動 10回



③イスからの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋) 10回×2セット ※座った姿勢から始めます

④膝をのぼす運動(大腿四頭筋) 左右 10回ずつ×2セット ※イスに座って行います

①両手でしっかりイスを持ち、「1、2、3、4」で右膝をのぼします・つま先もしっかり自分のほうに向けるようにします②「5、6、7、8」で元の位置までおろします・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

⑤足の横上げ運動(中臀筋) 左右 10回ずつ ※イスの背もたれ等を持って行ってください

①まっすぐ正面を見て体が横に傾かないようにします・「1、2、3、4」でつま先を前に向けたまま右足を30cm離します・「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します②右足が10回終わったら、左足も同じように行います

塗り絵: JR 西日本 (westjr.co.jp) <https://www.westjr.co.jp/fan/coloring/>



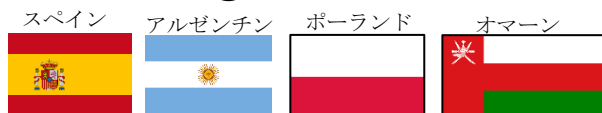
「大人のぬい絵」(無料)をお渡ししています。
受付でお申込み下さい。お一人一枚ずつです。
出来ましたら展示して次回分お渡しします。

受付時間: 午前 10 時~正午 午後 1 時 30 分~4 時

脳トレに挑戦 A 引き算をしましょう

- ① $569 - 453 =$ ② $428 - 216 =$ ③ $882 - 222 =$
 ④ $560 - 420 =$ ⑤ $594 - 367 =$ ⑥ $377 - 139 =$
 ⑦ $881 - 324 =$ ⑧ $384 - 207 =$ ⑨ $525 - 171 =$
 ⑩ $712 - 361 =$ ⑪ $567 - 294 =$ ⑫ $536 - 183 =$
 ⑬ $628 - 150 =$ ⑭ $447 - 250 =$ ⑮ $536 - 193 =$

脳トレに挑戦 B 首都を答えましょう



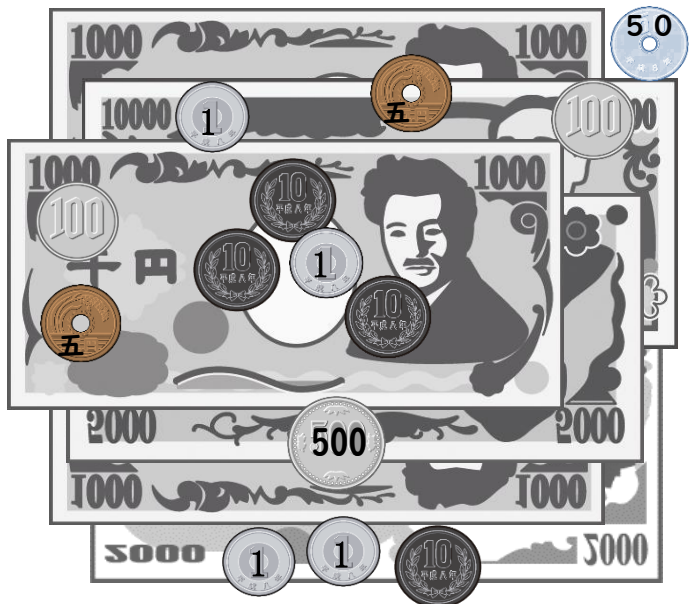
- ①スウェーデン ②スペイン ③アメリカ合衆国 ④ポーランド
 ⑤ルクセンブルク ⑥オマーン ⑦アルゼンチン ⑧ハンガリー

脳トレに挑戦 C 次の漢字表記の都市名を答えましょう

例 聖路易 → セントルイス

- ①花満的 ②聖林 ③多霊 ④舎路 ⑤武達 ⑥布哇 ⑦塞班 ⑧晚香波

脳トレに挑戦 D 貨幣の合計金額を答えましょう



脳トレに挑戦 E 下の図の形をしている都道府県はどこでしょう



形の覚え方
 細長い手が生えています。
 火を噴く頭の大きな恐竜に見えないこともありません。

答えは2月号に掲載

12月号脳トレ答え

- A ①258 ②203 ③173 ④442 ⑤70 ⑥223 ⑦715 ⑧124 ⑨399 ⑩56
 B ①アクラ ②アディスアベバ (アジスアベバ) ③ウェリントン ④キエフ ⑤ナイロビ
 ⑥クアラルンプール ⑦ヘルシンキ ⑧ベルン ⑨リスボン ⑩バイルート
 C ①人間万事塞翁が馬 ②牛にひかれて善光寺参り ③門前の小僧習わぬ経を読む ④三人寄れば文殊の知恵
 D ①意志薄弱 ②群集心理 ③臨機応変 E 山梨県