

西区老人福祉

センターだより

4月

令和4年2022年
【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。)



利用証

について (更新のお願い)

来館時受付窓口にて必ず利用証の提示をお願いします。4月より

新年度の更新を行います。今一度ご住所・ご連絡先の確認をさせていただきます。

ます。住所・連絡先の変更があった場合は事務所にお申し出下さい。

利用証を紛失してしまった場合は再発行いたします。

利用証をお持ちでない方・新規ご利用の方は

お名前・生年月日・ご住所の確認できる証明書を

お持ち頂きましたら、利用証を発行させていただきます。

(大阪市内在住・60歳以上の方が対象です。)

No.	区		
(校下名)	6・7・8		
利用証			
氏名			
令和 年 月 日 発行			
大阪市立西区老人福祉センター 大阪市西区本田3丁目7番2号 電話 06(6582)9552			
更新	年	年	年
	6 7 8	6 7 8	6 7 8



[イチゴとイチ
ゴの花 塗り絵](#)
(無料)を印
刷・ダウンロード・ぬり部
(nurie-ya.com)



「大人のぬり絵」(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

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4月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	ペインティングサークル 区民ギャラリー    のご案内 4月1日(金)～4月28日(木) 西区役所にお立ち寄りの際はぜひご高覧ください。				1 健康太極拳	2 絵文 すこやか 姿勢レッスン	3 休館日
午前					お花(A)	雀の学校	
午後					お花(C)		
日	4	5	6	7	8	9	10
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操 フラダンス	健康太極拳 俳画	絵手紙	休館日
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 ★ボールと チューブ 午後2:00～	俳句 お花(B)	お琴	
日	11	12	13	14	15	16	17
午前	百歳体操			百歳体操	手芸	絵文 すこやか 姿勢レッスン	休館日
午後	編物		アート九条	★楽しい リトミック 午後2:00～	お花(A) お花(C) ペインティング		
日	18	19	20	21	22	23	24
午前	百歳体操	和太鼓	★タオル体操 午前10:30～	百歳体操 フラダンス	俳画	絵手紙	休館日
午後			アート九条 民謡・新舞踊	詩吟	お花(B) ペインティング	お琴	
日	25	26	27	28	29	30	
午前	百歳体操			百歳体操	休館日 (昭和の日)	「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。	
午後	編物		★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～				

「アート九条」…絵画サークル 「雀の学校」…麻雀 ★印の参加は、事前申込みが必要です

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～

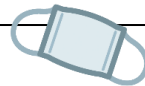


ホルモン「オキシトシン」を増やす方法～



オキシトシンの分泌量を増やす方法の1つが「皮膚に触れる」事。皮膚に加わる刺激は、感覚神経で感知され脊髄を通り脳に伝わるため、自分で自分を“気持ちよく”抱きしめる「セルフハグ」がオススメです。＜効果的なセルフハグのやり方＞▼目を閉じゆっくり呼吸をしながら10～20秒ほど自分を抱きしめる
▼自分を労る言葉をかける(頑張っているね、お疲れさま、など)▼手のひら全体を使って腕をゆっくりさする
セルフハグの途中に顔を両手で覆うのもオススメ。その場合も、自分を労る言葉を忘れずにかけてください。

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 **申 込**：本人に限る **定 員**：各20名

講座名・講師・開催日時	申込日時	抽選結果発表	セルフ チェック欄	
			申込	抽選
ボールとチューブで ストレッチ 園田 應子先生 4月 7日 (木) 午後2時～3時	3月 29日 (火) (午前10時～午後5時) 3月 30日 (水) (午前10時～午後5時)	3月 31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"/>
音と遊ぼう♪楽しいリトミック 三輪 真子先生 4月 14日 (木) 午後2時～3時	4月 5日 (火) (午前10時～午後5時) 4月 6日 (水) (午前10時～午後5時)	4月 7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 4月 20日 (水) 午前10時30分～11時30分	4月 12日 (火) (午前10時～午後5時) 4月 13日 (水) (午前10時～午後5時)	4月 14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 4月 27日 (水) 午後2時～3時	4月 19日 (火) (午前10時～午後5時) 4月 20日 (水) (午前10時～午後5時)	4月 21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"/>

タオルを
ご持参
下さい

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)。



俳画サークル区民ギャラリーのご報告 (令和4年3月1日～令和4年3月31日)



脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

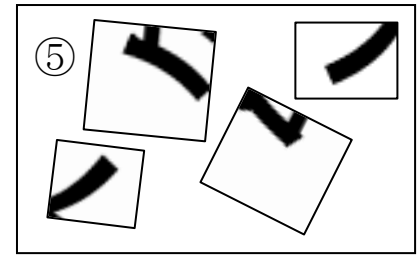
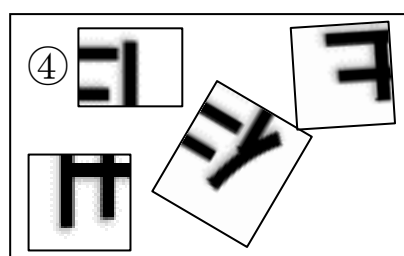
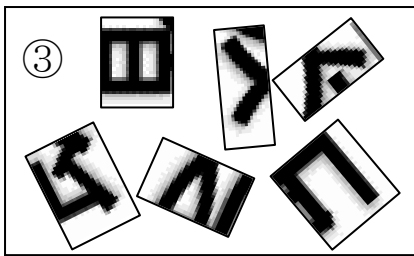
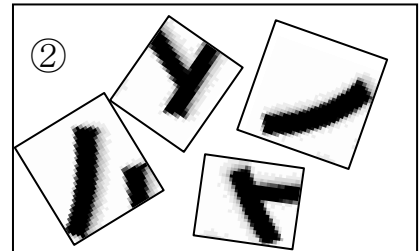
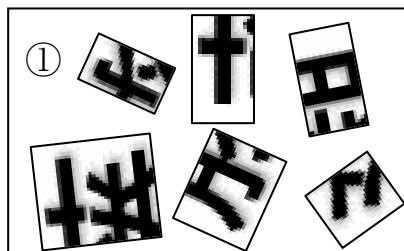
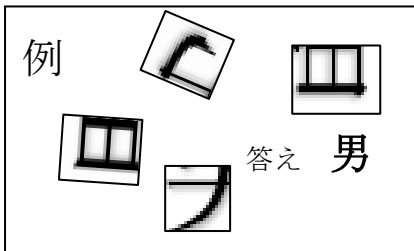
- ① $644 - 153 =$ ② $953 - 296 =$ ③ $682 - 534 =$
 ④ $594 - 175 =$ ⑤ $593 - 435 =$ ⑥ $569 - 258 =$
 ⑦ $674 - 286 =$ ⑧ $825 - 456 =$ ⑨ $483 - 458 =$
 ⑩ $486 - 188 =$ ⑪ $952 - 565 =$ ⑫ $596 - 561 =$
 ⑬ $763 - 85 =$ ⑭ $763 - 673 =$ ⑮ $485 - 469 =$

脳トレに挑戦 B 同じ部首を加えて熟語を完成させてください。

例 岡矢→鋼鉄(かねへん)

- ①吉内 ②任代 ③午若 ④名丁 ⑤段東 ⑥知朱 ⑦寸義
 ⑧呉忍 ⑨冬吉 ⑩目奉 ⑪黄倉 ⑫亡因 ⑬田今 ⑭巨達
 ⑮差我 ⑯徴亜 ⑰童景 ⑱比巴 ⑲市包 ⑳曾有 ㉑己普
 ㉒焦卒 ㉓亜能 ㉔非回 ㉕名何 ㉖宣華 ㉗今未 ㉘出差
 ㉙樂早 ㉚方弗 ㉛永去 ㉜朝夕 ㉝言壬 ㉞舌兄 ㉟辟歴

脳トレに挑戦 C 1つの文字が切り離されています。元の字を教えてください。



3月号脳トレ答え

- A ① $6 - 5 + 1 \times 9$ ② $(8 - 6) \times 6$ ③ $4 \times 2 - 5 + 7$ ④ $8 + 36 \div 9$ ⑤ $4 + (2 \times 5 - 2)$
 ⑥ $6 + (2 \times 4 - 6)$
 B ①つぶて ②へいもん ③しんちよく ④おのおの ⑤すがすがしい ⑥あいろ ⑦しんげん ⑧てんたん
 ⑨しょうよう ⑩ぜんまい・のえんどう
 C ①滲む ②最奥 ③鷗(鷗) ④労わる(労る) ⑤黒子 ⑥弁(辨)える ⑦鬼灯(酸漿・鬼燈)
 ⑧集く ⑨徐に ⑩偶に
 D ①真摯 ②蜜柑 ③名案 ④普請 ⑤謝絶 ⑥綿埃 ⑦天稟 ⑧暗闇 ⑨破損 ⑩含蓄 ⑪琴線 ⑫故意
 E ①大谷翔平 ②黒柳徹子 ③夏目漱石 ④諸葛亮孔明 ⑤伊能忠敬 ⑥源頼朝