西区老人福祉センターだより 11月

令和５年　（2023 年）
【毎月 20 日発行予定】

https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi_center_list/nisiku/ - event

〒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）
TEL０６－6582－9552

☆センター利用についてのご案内☆市内在住の 60 歳以上の方がご利用いただけます。初めての方は、健康保険証等（住所・氏名・生年月日）のわかるものをご持参ください。サークル活動、図書・車椅子の短期貸し出しも行っています。【休館日】日曜・祝日・年末年始【開館時間】午前 10 時～午後 5 時
利用申請がお済みの方は利用証を指定の箱に入れて頂くか、記名の上入館して下さい。

がんは身近な病気です

がん細胞は健康な人のカラダでも１日に 5,000 個も発生しては消えていくことがわかっています。長生きするとがんが増えるのは、がん細胞が蓄積されるのと、免疫細胞が衰えるからなのです。がんが老化の一種と言われるのはそのためです。
「もしもの時に、過剰に恐れず、自分らしく生きられる」ために、早期発見・症状・治療に対する知識を持ちましょう。

※お話のみです
レントゲン撮影診察はありません

健康講座　肺がんの診断と治療

医師会健康講座（高齢者の生きがいと健康づくり推進事業・西区老人クラブ連合会共催事業）

10月はっぴーサロン

講師：
公益財団法人日本生命済生会　日本生命病院
院長立花　功（たちばな・いさお）先生

10月31日（火）午後2時～３時

場　所：西区老人福祉センターホール
申込み：随時　定　員：30名（先着順）

20 秒でわかる！（コーヒーサロン・デイルーム）
血管年齢・野菜摂取チェック同時開催！

※申込み不要

腰痛・肩こり・膝の痛みに打ち勝ちましょう！　かなえる健康広場・連続６回講座

11月	9日	1・6回目に簡単な体力測定を行います
	30日	
12月	14日	（木）午後2時～3時
	28日	
1月	11日	タオルをご持参ください
	25日	

☆足腰・肩回りを動かして、痛みの予防や軽減を行う☆

※原則６回参加できる方が対象です

講師：リニエ訪問看護ステーション　四ツ橋所長
作業療法士　山本　和輝　先生

申込み（抽選）：10月25日（水）～26日（木）
（定員30名）（電話または来館・本人に限る）
抽選結果発表：10月27日（金）午後２時以降（ご確認下さい）

セルフチェック　申込み済□　当選□　キャンセル待ち□

11月はっぴーサロン

かなえる健康広場
11月30日（木）

コーヒーサロン：11月30日（木）
午後１時 30 分～３時 30 分　場所：デイルーム
飲み物＋お菓子で 50 円

※申込み不要

包括・オレンジ出張相談会
11月30日（木）午後3時～3時30分
場所：デイルーム
介護サービスや介護保険について、物忘れが気になるなどご相談下さい

2023年11月予定表 ※予定表の内容は、変更になる場合があります

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	百歳体操 Aクラス午前１０時～ Bクラス午前１０時３０分～ Cクラス午前１１時～ Dクラス午前１１時３０分～		1	2	3	4	5
午前			カラオケ ★整体マッサージ 午前10:00～	百歳体操 フラダンス	休館日 （文化の日）	整体エクササイズ	休館日
午後			民踊・新舞踊	詩　吟 健美体操 午後3:30～		雀の学校	
日	6	7	8	9	10	11	12
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操	健康太極拳 俳　画	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう	民　謡 たんぽぽ お　茶	アート九条 民踊・新舞踊	詩　吟 ★かなえる健康広場① 午後2:00～	俳　句 お花（B） 健康オカリナ	お　琴 雀の学校	
日	13	14	15	16	17	18	19
午前	百歳体操 卓球ひろば（A）	唱　歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	★タオル体操 午前10:30～	百歳体操 フラダンス	手　芸	整体エクササイズ	休館日
午後	編　物 卓球ひろば（B）	書　道 お　茶 ★ゆったりエアロ 午後2:00～	アート九条	詩　吟 健美体操 午後1:30～	お花（A） お花（C）	カラオケ 雀の学校	
日	20	21	22	23	24	25	26
午前	百歳体操 卓球ひろば（A）	和太鼓	カラオケ	休館日 （勤労感謝の日）	俳　画	絵手紙	休館日
午後	卓球ひろば（B）	民　謡 たんぽぽ お　茶	民踊・新舞踊		お花（B） 健康オカリナ	お　琴	
日	27	28	29	30			
午前	百歳体操 卓球ひろば（A）	唱　歌 フラダンス（自）	和太鼓	※場所：ホール 百歳体操			
午後	編　物 卓球ひろば（B）	書　道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★お誕生会 午後1:30～	★かなえる健康広場② 午後2:00～			

★印の参加は事前申込みが必要です

「たんぽぽ」･･･カラオケサークル
「アート九条」･･･絵画サークル
「雀の学校」･･･麻雀サークル

次回の**百歳体操ワンポイントレッスン**は
12月**15**日（**金**）午前**10**時**30**分～
12月5，6日申込み 7日抽選です。

10月号脳トレ答え

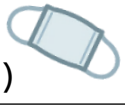
A①3072 ②1107 ③1791 ④1228 ⑤1043 ⑥1326 ⑦1028 ⑧4677 ⑨670 ⑩6058
B①名月を ②膳（ぜん）をはふ ③日のくれと ④石段の ⑤渡り鳥

お申込者多数の為、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**（義務ではございません）
水分補給の飲み物
申込み：**電話または来館（本人に限る）**



※お友達の席の確保はご遠慮下さい。

講座名・講師・開催日時	申込み日時（午前 10 時～午後 5 時）	抽選結果発表	セルフチェック欄 申込み	セルフチェック欄 抽選
ゆったりエアロ（定員30名） 澤田　淑子先生 11月14日（火） 午後2時～３時 タオル をご持参ください	11月7日（火） ～ 11月8日（水）	11月9日（木） 午後2時以降	済□	当選□ キャンセル待ち□
楽しいレクリエーションとタオル体操（定員35名） 丸岡　節子先生 11月15日（水） 午前10時30分～１１時３０分 タオル をご持参ください	11月7日（火） ～ 11月8日（水）	11月9日（木） 午後2時以降	済□	当選□ キャンセル待ち□
ボールとチューブでストレッチ（定員35名） 園田　應子先生 12月7日（木） 午後2時～３時	11月28日（火） ～ 11月29日（水）	11月30日（木） 午後2時以降	済□	当選□ キャンセル待ち□

受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加下さい。欠席の場合はご連絡お願いします。（キャンセル待ちの方がおられます。）申込み期間後はキャンセル待ちを先着順に受付けます。

整体：肩もみ・クイックマッサージ　ボランティア
11 月 1 日（水）午前 10 時～正午（時間の指定は不可）
1 人 15 分程度施術（定員 6 名）※詳細は事務所まで
申込み：10 月 25 日（水）・26 日（木）抽選 27 日（金）

10月、11月生まれの方の**お誕生会**　日時：**11**月**29**日（**水**）午後 **1** 時 **30** 分～

お誕生月の方の写真撮影とお祝いの演芸の部に出演希望の方のお申込みをお待ちしています。

申込み：**11**月 **1** 日（**水**）午前 **10** 時～**11**月**22**日（**水**）午後 **5** 時**〆切**

※申込み用紙に退出を含めた正確な出演所要時間をご記入ください。

※出演者が多い場合はお誕生月の方を優先させて頂きます。演目が多い場合はお断りさせて頂く場合があります。

※アンコールはご遠慮ください。出演順はご希望に添えません。

絵手紙サークル
9月区民ギャラリーのご報告

脳トレに挑戦　A　次の引き算をしましょう

① ６８６３－６８０５＝　　② ８８６９－５４２４＝

③ ４６３３－２８４７＝　　④ ９６０９－７６６２＝

⑤ ８３７０－５０３１＝　　⑥ ３９３８－２９３３＝

⑦ ７８７７－７１６１＝　　⑧ ６６０２－５５９８＝

⑨ ５３９７－３５４９＝　　⑩ ７２８０－６８２０＝

脳トレに挑戦　B　□内のひらがなを並べ替えて俳句を完成させましょう

① 木がらしの　きしゆろうふく（　　）姿かな　（服部嵐雪）

② 初霜に　けれたまおして（　　）　菊の花　（正岡子規）

③ ゆらつしや（　　）　茨の針に　ひとつづつ（正岡子規）

④ 行きあたる　とたやのまにり（　　）　散る紅葉　（三橋敏雄）

⑤ 初時雨　なかくひしつと（　　）　待ちにけり（星野立子）

「屋上防水・外壁改修工事」の決定及び工事に伴う駐輪スペースの縮小のおしらせ

今年度の屋上防水・外壁改修工事の実施が決定いたしましたので、おしらせいたします。建物の周囲に足場を設置するため、駐輪スペースの一部が工事完了まで使用できなくなります。みなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、出来る限り公共交通機関、徒歩でご来館頂き、譲り合ってご利用頂きますよう、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。また、2階講習室のトイレを施工業者が使用いたします。合わせてご了承のほどお願いいたします。

工事期間令和５年９月下旬～令和６年２月中旬　縮小場所玄関の一部及び公園側の駐輪スペース

お知らせ

『暴風警報』『特別警報』が発令された場合は臨時休業いたします。『暴風警報』『特別警報』が解除されたときは、施設や周辺地域の安全確認をしたうえで、事業を再開します。

みなさまの安全確保のため、臨時休業する場合がありますので、ご了承下さい。

「脳トレ」・「大人のぬり絵」（無料）

受付でお渡ししています。お申込み下さい。お一人一枚ずつです。出来ましたら展示（ぬり絵）または答えをお渡し（脳トレ）して次回分を選んで頂きます。