

# 西区老人福祉 センターだより

<https://nishi-fukushi.or.jp/about/rojin/>

〒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)  
TEL 06-6582-9552

令和6年(2024年)  
【毎月25日発行予定】

4月



☆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。

## 春のお茶席



4月25日(木)午後1時30分～3時30分



目でも楽しめるお琴の美しい形

お琴は龍をモチーフに作られた楽器です。龍頭・龍尾など龍の名前が部位に使われています。今年は辰年です。形も味わってみてください!!



お茶サークルの皆さんによるお茶席です。お琴サークル有志の方々が奏でる雅なお琴

の調べを聞きながら、お抹茶と主菓子でゆったりとした午後のひとときをお過ごし下さい。



お茶と主菓子のセットで350円



当日10時よりセンター窓口にて50枚販売します。(先着順)

抹茶のうれしい健康効果



W効果♡

生演奏のうれしい健康効果

老化防止、アンチエイジング、免疫力の向上、風邪やインフルエンザの予防、リラックス効果、ストレスの軽減、体脂肪の減少、肥満の予防、美肌効果、肌の保湿や弾力が増す。

リラックスできる、楽しい、感動・感銘を受ける、心が落ち着く、心豊かになる、肩こりが軽くなるなど、生演奏を聴くことで 血圧・脈拍が低下し、体温が上昇し、心の緊張が緩和されることが実証されている。

## かなえる健康広場 連続6回講座

※原則6回参加  
できる方が対象です

午後2時～3時

4月	11日	1・6回目に簡単な体力測定を行います (木)
5月	23日 30日	
6月	6日 13日	タオルをご持参ください

ご要望にお応えして 再・開催!

「歩きやすくなった!」「膝・腰が軽くなった!」

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



皆様のお体のお悩みが少しでも解消できますように!  
アンケートを取りながら内容を考えていきます。

セルフチェック 申込み済 当選 キャンセル待ち

申込み(抽選): 4月2日(火)～3日(水) (定員30名)  
(電話または来館・本人に限る・開館日の午前10時～午後5時)  
抽選結果発表: 4月4日(木) 午後2時以降 (ご確認下さい)

2024年4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	1	2	3	4	5	6	7
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓 和太鼓サークルは 現在募集して いません。 見学もできません。	カラオケ ★整体 マッサージ 午前10:00~	百歳体操 フラダンス	健康太極拳	整体エクササイズ	休館日
午後	ピアノで歌おう 卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊	詩吟 健美体操 午後3:30~ ★ボールと チューブ 午後2:00~	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30~		百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00~	アート九条 民謡・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	15	16	17	18	19	20	21
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓 和太鼓サークルは 現在募集して いません。 見学もできません。		百歳体操 フラダンス	手芸	整体エクササイズ	休館日
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊	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	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓 和太鼓サークルは 現在募集して いません。 見学もできません。	百歳体操	俳画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	書道 ゆったりヨガ 午後1:30~	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00~	★春の お茶席 午後1:30~	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	29	30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">百歳体操</p> <p>Aクラス午前10時~</p> <p>Bクラス午前10時30分~</p> <p>Cクラス午前11時~</p> <p>Dクラス午前11時30分~</p> </div> <p>★印の参加は事前申込みが必要です</p> <p>「たんぽぽ」 …カラオケサークル</p> <p>「アート九条」 …絵画サークル</p> <p>「雀の学校」 …麻雀サークル</p>				
午前	休館日 (昭和の日)	百歳体操 ※29日振替分					
午後							

3月号脳トレ答え A① 86②7911 ③2282 ④998 ⑤1363 ⑥5890 ⑦1497 ⑧106  
 ⑨2085 ⑩399 B①breakfast②October ③February ④chair ⑤apricot ⑥birthday  
 ⑦teacher⑧swimming ⑨respect ⑩capybara ⑪gifted ⑫smart

【お知らせ】空調工事の期間は、エアコン（暖房）が使いません

期間：**3月22日（金）～4月13日（土）** 対象：**ホール、デイルーム、2階講習室**  
 恐れ入りますが、対象のお部屋ご使用の利用者様は、防寒対策をしてお越してください。  
 ご協力のほど、よろしくお願いたします<(\_)>

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**ご確認ください。**

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	抽選
<b>整体：肩もみ・クイック マッサージ</b> (ボランティア) (定員 <b>6</b> 名) <b>時間の指定は不可</b> 1人15分程度施術 <b>4月3日（水）</b> 午前 <b>10</b> 時～正午	<b>3月26日（火）</b> ) <b>3月27日（水）</b>	<b>3月28日（木）</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>ボールとチューブで ストレッチ</b> (定員 <b>35</b> 名) 園田 應子先生 <b>4月4日（木）</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>3月26日（火）</b> ) <b>3月27日（水）</b>	<b>3月28日（木）</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>ゆったりエアロ</b> (定員 <b>30</b> 名) 澤田 淑子先生 <b>4月9日（火）</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 <b>タオル</b> をご持参ください	<b>4月2日（火）</b> ) <b>4月3日（水）</b>	<b>4月4日（木）</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>すこやか マッサージ&amp;ダンス</b> (定員 <b>40</b> 名) 藤村 千恵子先生 <b>4月24日（水）</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>4月16日（火）</b> ) <b>4月17日（水）</b>	<b>4月18日（木）</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>

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をお願いします。  
 (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け付けます。

## 脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

①  $5639 - 4257 =$

②  $8738 - 7631 =$

③  $4754 - 2909 =$

④  $8879 - 3048 =$

⑤  $7150 - 6852 =$

⑥  $8293 - 5105 =$

⑦  $5418 - 4637 =$

⑧  $1207 - 127 =$

⑨  $6477 - 4775 =$

⑩  $8257 - 2099 =$

## 脳トレに挑戦 B 漢字の部位部首を組み合わせて二字熟語を作りましょう

①又+目+心+八+中+臣=

②一+日+口+ネ+田+立=

③口+土+宀+目+寸+一+立+八+一+日+口=

④女+扌+木+儿+立+目+立=

⑤目+<sup>じゅうたす</sup>十+八+田+一+木=

⑥火+寸+斗+示+尸=

⑦口+立+イ+日+冫+木+<sup>たすじゅう</sup>十=

⑧目+立+リ+心+月+彡+日+八=

⑨目+口+八+八+木+刀=

⑩宀+口+一+イ+<sup>たすじゅうたす</sup>十+一+一+イ=

## ぬり絵コンクール

### 結果発表について

ご応募下さいました皆様、お疲れさまでございました。  
投票にご協力頂きました皆様、ありがとうございました。  
投票結果をもとに賞を決定いたしました。3月29日お誕生会で表彰式の後、センター掲示板にて結果を公表させて頂きます。得票数・作者についてはお答えできません。  
ぬり絵は介護予防・自律神経の改善に効果的であると実証されています。今後もお活躍を応援いたします♡

### 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。

### コーヒーサロン

4月11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

☆お友達とおしゃべりタイムに

☆ぼんやりする時間も脳に良い

### 「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(脳トレ)をお渡しして次回分を選んで頂きます。



# 西区老人福祉センター サークル 一覧表

令和6年(2024)3月6日現在

名 称	講師・代表者	流派等	開 講 日	時 間	
編 物	大野 邦子		第2・4月曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額750円を2ヶ月ごとに納付 ※材料は各自が準備
お 茶	田中 進治	表千家	第1・2・3火曜日	午後1時15分～4時	●(お茶・菓子代として)月額1,000円を毎月納付 ※袱紗持参
民謡・新舞踊	深田 玉恵	藤扇流	第1・2・3水曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額500円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付)
詩 吟	野島 節子	関西吟詩文化協会	第1・2・3木曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額300円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付) ※教材費別途必要
俳 句	たてむら 立村 霜衣		第2金曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額1,000円を4ヶ月分(4,000円)前納(4・8・12月に納付)
お 花	板垣 祥子	未生流	A組 第1・3金曜日	午後1時30分～	●会費月額400円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付) ※お花代は別途必要
			C組 第2・4金曜日		
			B組 第2・4金曜日		
民 謡	白旗 勝代 徳井 ツナ子		第1・3火曜日	午後1時30分～3時	●会費月額150円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付) 【内容】各都道府県の民謡(うた)を中心に練習します
整体 エクササイズ	松井 健一		第1・3土曜日	午前11時～正午	●初回無料・次回参加料1回100円を納付
カラオケ 同好会			第1水曜日	午前10時～正午	●会費月額200円を3ヶ月分前納(4・7・10・1月に納付)
			第4金曜日	午前10時～正午	
			第3土曜日	午後1時30分～3時30分	
アート九条 (絵画)			第2・3水曜日	午後1時30分～3時30分	●会費なし ※用具は個人負担 【内容】油絵・水彩画・デッサン・鉛筆画等
絵手紙			第2・4土曜日	午前10時～正午	●会費なし ※用具は個人負担
俳 画	岡崎 哲子		第2金曜日	午前10時～正午	●直筆のテキスト代(月1枚)1,000円を毎月納付 【内容】心に残る言葉や俳句も練習します
			第4金曜日	午前10時～午後1時	
たんぼぼ (カラオケ)	吉尾 晃邦		第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額1,000円と維持費300円を3ヶ月分前納 (4・7・10・1月に納付)
ペインティング (絵画)	島田 京子		第1・3金曜日	午後1時～3時30分	●会費月額1,000円と材料費100円を2ヶ月毎に納付 ※用具等は個人負担 【内容】水彩画・ほのぼのはがき絵等 ※活動休止中
手 芸	神原 タカ子		第3金曜日	午前10時～正午	●会費月額300円を3ヶ月分前納(4・7・10・1月に納付) ※はさみ・接着剤など道具・材料費の実費必要
フラダンス 『ブルメリア』	辻 節子		第1・3木曜日	午前10時～正午	●会費月額1,000円を毎月納付
和太鼓	小川 みや子		第1・3火曜日 第4水曜日	午前10時～正午	※定員に達したため現在募集しておりません(見学もできません)
唱 歌	小川 みや子		第2・4火曜日	午前10時～正午	●会費月額200円を6ヶ月分前納(4・10月に納付)
琴 『なごみ』	奥野 絹子	生田流	第2・4土曜日	午後2時～4時	●1回毎に300円を納付 ※入会時に琴を購入
健康オカリナ			第2・4金曜日	午後1時30分～3時	●会費なし ※オカリナは各自準備
絵 文	田村 宗子		第1・3土曜日	午前10時～正午	●会費なし ※道具等は各自準備 ※活動休止中
健康太極拳	田本 光子	楊名時流	第1・2金曜日	午前10時～11時30分	●会費月額400円(1回200円×2回)を6ヶ月分前納(1・7月に納付)
ピアノで 歌おう	やまも 八朝 孝男		第1月曜日	午後2時～3時30分	●会費月額200円を納付
雀の学校 (麻雀)			第1・2・3土曜日	午後1時～4時	●会費なし
ゆったりヨガ	なかにし 中西 範子		第2火曜日	午前10時30分～11時45分	●会費全10回分2,000円を納付(1回200円) ※定員に達しているため入会できませんが、 待機者名簿に登録が出来ます。 空きがでた場合に、順にご連絡いたします。(見学可)
			第4火曜日	午後1時30分～2時45分	
書 道	あなせ 穴風 多恵		第2・4火曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額1,000円を毎月初回時に納付(お手本代含む) ※ 書道道具は各自持参
健美体操	高木 範子		第1木曜日	午後3時30分～4時30分	●月額1,000円を納付
			第3木曜日	午後1時30分～2時30分	

\*長期欠席、退会の際は、各サークルの世話人さんもしくはセンター窓口までお知らせ下さい\*  
開講日、時間を変更している場合がありますので窓口までお問い合わせ下さい。  
(ところ) 西区本田3-7-2 (でんわ) 06-6582-9552