

# 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】

**5**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。

**4月、5月**生まれの方の**お誕生会** 日時：**5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：**5月1日(水)**午前**10時**～**5月22日(水)**午後**5時**×切  
※申込み用紙に退入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。

サークル会員の皆様 文化祭アンケートにご協力頂きありがとうございました。  
トイレ改修工事・集計結果を踏まえた上で  
令和6年度は  
**作品展のみ実施**：10月23日(水)・24日(木)  
今年度の文化祭**発表会は中止** といたします。  
ご意見・ご要望等ございましたら  
事務所までお申し出下さい。

## コーヒーサロン

**5月23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

**3時**～包括出張相談もあります。

60歳未満の方、お友達、ご家族様も一緒にどうぞ♡

## 5月の暑い日は熱中症にご注意ください。(25度以上の夏日・30度以上の真夏日)

暑さに体がまだ慣れていません。休息・食事(3食で塩分の補給)・水分補給に努めましょう。  
運動の疲れは筋肉痛などにより休息に努めますが、体温調節のための自律神経が過剰に働くとその機能が低下し、うまく体内の熱を逃せず熱中症が起こります。自分で水が飲めなくて動けない場合は、無理をせず救急車を呼んでください。風邪症状と勘違いすると悪化の可能性もあります。  
熱中症の応急処置の方法として「FIRE」の4文字を覚えておくとうれいそうです。

F(Fluid)水分補給

I(Icing)冷却

R(Rest)身体を休める

E(Emergency call)救急車を呼ぶ

### 熱中症予防アイテム

サングラス：外出の際にUVカットのサングラスをかけると、  
全身の疲れを軽減する効果が期待できるそうです。  
麦茶：ミネラル補給・喉が渴いた時点で脱水が始まっています。

2024年5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	1		2	3	4	5	
午前	百歳体操 Aクラス午前10時～ Bクラス午前10時30分～		カラオケ	百歳体操 フラダンス	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)
午後	Cクラス午前11時～ Dクラス午前11時30分～		民謡・新舞踊	詩吟 ★かなえる 健康広場② 午後2:00～ 健美体操 午後3:30～			
日	6	7	8	9	10	11	12
午前	休館日 (振替休日)	和太鼓 百歳体操 ※6日振替分	★整体 マッサージ 午前10:00～	百歳体操	健康太極拳 俳画	絵手紙	休館日
午後		民謡 たんぼぼ	アート九条	詩吟 ★楽しい リトミック 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 <small>ひろば</small> (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	アート九条 民謡・新舞踊	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 <small>ひろば</small> (B)	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～		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 <small>ひろば</small> (A)	和太鼓	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～	百歳体操	俳画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後	卓球 <small>ひろば</small> (B) ピアノで歌おう	民謡 たんぼぼ お茶		★かなえる 健康広場③ 午後2:00～ 	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	27	28	29	30	31	★印の参加は 事前申込みが必要です	
午前	百歳体操 卓球 <small>ひろば</small> (A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操	健康太極拳	「たんぼぼ」 …カラオケサークル	
午後	編物 卓球 <small>ひろば</small> (B)	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～ お茶	★お誕生会 午後1:30～	★かなえる 健康広場④ 午後2:00～	★おもしろ 体操 午後2:00～	「アート九条」 …絵画サークル 「雀の学校」…麻雀サークル	

4月号脳トレ答え A①1382 ②1107 ③1845 ④5831 ⑤298 ⑥3188 ⑦781 ⑧1080  
 ⑨ 1702⑩ 6158 B①忠賢 ②福音 ③詩韻 ④親接 ⑤真果 ⑥熨斗 ⑦保障 ⑧臆測  
 ⑨貧困 ⑩信任

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 1人15分程度施術</b> <b>5月8日(水)</b> 午前 <b>10</b> 時～正午	<b>4月30日(火)</b> ∩ <b>5月1日(水)</b>	<b>5月2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>音と遊ぼう♪楽しいリトミック</b> (定員 <b>36</b> 名) 三輪 真子先生 <b>5月9日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>4月30日(火)</b> ∩ <b>5月1日(水)</b>	<b>5月2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>5月14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>5月7日(火)</b> ∩ <b>5月8日(水)</b>	<b>5月9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>5月22日(水)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>5月14日(火)</b> ∩ <b>5月15日(水)</b>	<b>5月16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>おもしろ体操</b> (定員 <b>30</b> 名) 長谷川 司先生  <b>5月31日(金)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 <b>タオル</b> をご持参ください	<b>5月21日(火)</b> ∩ <b>5月22日(水)</b>	<b>5月23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 1836 - 1721 =                      ② 8956 - 7377 =  
 ③ 2510 - 2326 =                      ④ 1273 - 465 =  
 ⑤ 5907 - 1700 =                      ⑥ 6505 - 4868 =  
 ⑦ 5864 - 4234 =                      ⑧ 1455 - 1147 =  
 ⑧ 9018 - 6314 =                      ⑩ 8726 - 7179 =

## 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 田 + 巾 + 立 + 口 + 土 + 小 + 巾 + 日 + 一 =  
 ② 木 + 八 + 目 + 儿 + 立 + 目 + 土 + 土 =  
 ③ 目 + 八 + 八 + 八 + 口 + 欠 + 今 =                      ④ ム + 心 + イ + 立 + 土 + 力 + 日 =  
 ⑤ 丶 + <sup>たすじゆう</sup>十 + 彳 + ノ + 一 + 日 + 彳 + 一 + 万 =  
 ⑥ 口 + 半 + イ + ノ + 口 + イ =                      ⑦ 日 + イ + イ + ノ + 中 =  
 ⑧ 一 + 一 + <sup>たすじゆう</sup>十 + 斤 + 一 + 一 + 戸 + 八 + 一 + 口 =

## 俳画 サークル



区民ギャラリー  
展示のお知らせ

5月1日(水) ~ 5月31日(金)

西区役所にお立ち寄りの際は  
ぜひご高覧ください。

## お花サークル会員募集

新しい試み・人間関係で脳の使っていない部分が活性化されます

お花(A・C)サークル 第1・3金曜日午後1時30分~

お花(B) サークル 第2・4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(令和6年4月時点で1回税込み1000円)

板垣 祥子先生(未生流)よりメッセージ

『お花は心を和ませてくれます。

皆さん、楽しくお稽古しています。』

### 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。

## 「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)4月17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		
			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 ※入会時に琴爪を購入
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	やとむ 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 のりこ 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)
			第4火曜日	午後1時30分～2時45分	
書 道	あみぞ 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