

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】

9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。

交通安全講習会

共催：西区老人クラブ連合会

申込み：先着順(定員30名)随時受付

9月18日(水) 午前10時～11時30分

講師：大阪府交通安全協会
自転車軽自動車商業協同組合

☆自転車の交通違反

- 自転車の通行の危険行為
- ・危険行為とは?
- ・違反を繰り返すと…
- ・自転車の安全な通行方法 など

- 反射神経を測定
しましょう。

「なぞなぞ」「ゲーム」で
楽しみながら
ルールを学びましょう。

☆自転車の点検方法

- 乗る前に点検を!
- 点検ポイント
方法を
ご紹介します。

8月、9月生まれの方のお誕生会

日時：9月26日(木)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：9月3日(火)午前10時～9月19日(木)午後5時×切



※申込み用紙に退会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。

令和6年度西区老人福祉センター作品展 一般の部募集

開催日 令和6年10月23日(水)・24日(木)

申込み 令和6年9月3日(火)～9月30日(月)(先着10名)

申込用紙、要項(作品の搬入・搬出日、作品のサイズ等)は事務所でお渡しします。ご参加お待ちしております。



コーヒーサロン



(お菓子と飲み物で50円)【同時開催】スマホ相談会

8月30日(金)・9月25日(水) 午後1時30分～3時30分 場所：デイルーム



2024年9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	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～ 毎週月・木曜日		「たんぼぼ」・・・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 ★印の参加は、事前申込みが必要です。				1 休館日
日	2 午前 百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)	3 和太鼓	4 カラオケ ★ 整体 マッサージ 午前10:00～	5 午前 百歳体操 フラダンス 消防訓練 午前10:00～	6 健康太極拳	7 整体気功	8 休館日
日	午後 ピアノで歌おう 卓球<small>ひるば</small>(B)	民謡 たんぼぼ お茶		詩吟 ★ かなえる 健康広場⑤ 午後2:00～ 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	9 午前 百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)	10 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	11 講師・ 世話人会 午前10:00～	12 午前 百歳体操	13 健康太極拳 俳画	14 絵手紙	15 休館日
日	午後 卓球<small>ひるば</small>(B) 編物	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⑥ 午後2:00～	俳句 お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	16 午前 休館日 (敬老の日)	17 和太鼓	18 ★ 交通安全 講習会 午前10:00～	19 午前 百歳体操 フラダンス	20 手芸	21 整体気功	22 休館日 (秋分の日)
日	午後 民謡 たんぼぼ お茶	アート九条 民謡・新舞踊		詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ ダーツ 午後3:00～	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校	
日	23 午前 休館日 (振替休日)	24 フラダンス(自) 唱歌	25 和太鼓	26 午前 百歳体操	27 俳画 カラオケ	28 絵手紙	29 休館日
日	午後 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～		★ お誕生会 午後1:30～	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	30 午前 百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)	物忘れした時は思い出すまで考えた方が良い? 記憶には「しまう事」と「取り出す事」の2つがあるそうです。物忘れをした時にすぐに調べると、取り出す能力が落ちてしまうのだとか。そのため、まずは思い出す努力をしてみて、分からない場合は調べるようにすると認知症予防につながる可能性があるそうですヨ。					
日	午後 卓球<small>ひるば</small>(B) 編物						

8月号脳トレ答え A①6209 ②5174 ③2286 ④1194 ⑤1669 ⑥470 ⑦1104 ⑧6057
 ⑨4528 ⑩1251B①伝播 ②真因 ③法皇 ④風韻 ⑤亭亭 ⑥部数 ⑦側頭 ⑧王朝

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	抽選
整体：肩もみ・クイック マッサージ (ボランティア) (定員 6 名) 時間の指定は不可 1人15分程度施術 9月4日(水) 午前 10 時～正午 次回は 10/2 申込み 9/24・9/25	8月27日(火) ↓ 8月28日(水)	8月29日(木) 午後 2 時以降	済 □	当選 □ キャンセル 待ち □
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 9月10日(火) 午後 2 時～3時 タオル をご持参ください	9月3日(火) ↓ 9月4日(水)	9月5日(木) 午後 2 時以降	済 □	当選 □ キャンセル 待ち □
ウエルネスダーツ教室 (定員 18 名) 9月19日(木) 午後 3 時～4時	9月10日(火) ↓ 9月11日(水)	9月12日(木) 午後 2 時以降	済 □	当選 □ キャンセル 待ち □
すこやか マッサージ&ダンス (定員 40 名) 藤村 千恵子先生  9月25日(水) 午後 2 時～3時	9月17日(火) ↓ 9月18日(水)	9月19日(木) 午後 2 時以降	済 □	当選 □ キャンセル 待ち □
9月25日 【同時開催】 コーヒーサロン・スマホ相談会  午後 1時30分 ～ 3時30分 60歳未満の方、お友達、ご家族様も一緒にどうぞ♡お菓子+飲み物で50円! テイルーム 3時～包括出張相談 お困りごとのご相談・必要なサービスや制度を紹介 申込不要				
ボールとチューブで ストレッチ (定員 35 名) 園田 應子先生 10月3日(木) 午後 2 時～3時	9月24日(火) ↓ 9月25日(水)	9月26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。

消防訓練のお知らせ

日時：9月5日（木）午前10時～10時30分

百歳体操 A クラスは中止です。来館された方はできるだけご参加ください。

施設内の利用者の皆様や職員の命を守るため、火災発生を想定した消防訓練です。

振興協会訓練指導員が立会い実践的な(消火器使用方法等)消防訓練を実施します。

第2回 西区老人福祉センター めり絵コンクール

【申込期間】2024年 **11月12日（火）**～**11月22日（金）**



先着 **15**名



【応募作品】2024年 **8月1日（木）**～**10月31日（木）**ま



でにセンターに提出して頂いた作品の中から1点をご自分で選んで頂きます。

☆めり絵の効果☆

（安価・一人で始められる）

頭と手先を使っている人は長生きしやすいといわれています。ピカソやシャガールなどは90歳を超えてなお作品を作っていましたよ。細かい指令を出さなければならぬので、脳への刺激も大きいのです。絵心がなくてもめり絵ならできますよね。

「脳トレ」・「大人のめり絵」(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(めり絵)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。

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。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

① $7750 - 3957 =$

② $6947 - 5060 =$

③ $3482 - 3410 =$

④ $8944 - 8430 =$

⑤ $9091 - 3359 =$

⑥ $1772 - 463 =$

⑦ $3244 - 1677 =$

⑧ $9895 - 8670 =$

⑨ $9144 - 4362 =$

⑩ $4741 - 1917 =$

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 厂 + 白 + 女 + 万 + 彡 + 力 + 方 =

② 扌 + 又 + 寸 + 臣 + 土 + 土 =

③ 八 + 尸 + 辶 + 一 + 目 + 彡 + 中 + 雨 =

④ 少 + ^{たすじゆうたす}十 + 止 + 彡 + 一 =

⑤ 又 + 日 + 土 + 女 + 巾 + 四 + 一 + 方 =

⑥ 山 + 白 + 宀 + 巾 + 糸 + 必 =

⑦ 辶 + 目 + 日 + 一 + ^{たすじゆうたす}十 + 八 + ノ =

⑧ 今 + ^{たすじゆうたす}十 + 心 + 寸 + 田 =