

# 西区老人福祉 センターだより

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

令和6年(2024年)  
【毎月25日発行予定】

## 10月



〒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

☆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。

## 令和6年度 作品展

10月23日(水) 午前10時～午後5時  
10月24日(木) 午前10時～午後3時

サークル会員・個人の展示です。力作ぞろいで、職員一同いつも感心しきりです。利用者様以外でも年齢・ご住所にかかわらず、ご家族様、どなた様もご覧いただけます。皆様のご来館お待ちしております。

西区老人クラブ連合会共催・健康講座

## 「胃や腸のお話」(検査・身体のストレッチについて)

生まれてから休むことなく働き続けてきている、胃腸についてあらためて見直してみませんか。体をいたわりメンテナンスについて学びましょう。

講師：社会医療法人寿楽会  
大野記念病院消化器内科副部長

坂井 大志先生

10月31日(木) 午後2時～午後3時

申込み：ただいま受付中

定員：30名(先着順) 場所：センターホール

**同時開催** コーヒーサロン(飲み物とお菓子で50円)・スマホ学習会 午後1時30分～3時30分

申し込み不要

**包括出張相談** 午後3時～ お困りごとや介護保険・サービスについてのご相談



## おでかけ隊 海遊館(入場料2700円・交通費は各自負担)

ストレス低減・自然の癒し効果を体感・血圧低下効果も

クラゲの丸みを帯びたデザイン、優しい透明感、ゆらゆらと漂う動きは「1/fゆらぎ」という心地良さを感じさせてくれます。水族館の静かな空間やゆらゆら泳ぐ魚を見てリラックス・自律神経が整います。動物に興味を持つことは脳に刺激を与え、行動力や判断力の向上に繋がります。

10月29日(火) 集合時間・場所は参加者のご住所を考慮して決定します。

申込み(来館のみ・本人に限る):ただいま受付中【締め切り・10月22日(火)】

定員:20名(先着順)

2024年10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
午前	★印の参加は 事前申込みが 必要です	和太鼓	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	整体気功	休館日
午後		民謡 たんぼぼ	民謡・新舞踊	詩吟 ★ボールと チューブ 午後2:00~ 健美体操 午後3:30~	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	7	8	9	10	11	12	13
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	健康太極拳 俳画	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう 編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	書道 ★ゆったり エアロ 午後2:00~	民謡・新舞踊 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	14	15	16	17	18	19	20
午前	休館日 (スポーツの日)	和太鼓		百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後		民謡 たんぼぼ	民謡・新舞踊 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	21	22	23	24	25	26	27
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	フラダンス(自) 唱歌	作品展 午前10時~ 午後5時	百歳体操 作品展 午前10時~ 午後3時	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		お花(B) 健康オカリナ	お琴		
日	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>毎週月・木曜日 百歳体操</p> <p>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~</p> <p>「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</p> </div>		
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓		百歳体操 ★おもしろ 体操 午前10:30~			
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B)		★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00~	★健康講座 午後2:00~  			

9月号脳トレ答え A①3793 ②1887 ③72 ④514 ⑤5732 ⑥1309 ⑦1567 ⑧1225  
⑨4782 ⑩2824 B①激励 ②堅持 ③遺漏 ④干涉 ⑤傲慢 ⑥綿密 ⑦迫真 ⑧専念

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
<b>整体：肩もみ・クイックマッサージ</b> (ボランティア) <b>時間の指定は不可</b> (定員 <b>6</b> 名) <b>1人15分程度施術</b> <b>10月2日(水)</b> 午前 <b>10</b> 時～正午 次回は <b>11/6</b> 申込み <b>10/29・10/30</b>	<b>9月24日(火)</b> ↓ <b>9月25日(水)</b>	<b>9月26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"/>
※体調に不安のある方・病気治療中の方・けがをしている方はかかりつけ医師にご相談の上お申込みください。				
<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>10月3日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>9月24日(火)</b> ↓ <b>9月25日(水)</b>	<b>9月26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) <b>タオル</b> 澤田 淑子先生 <b>をご持参</b> <b>ください</b> <b>10月8日(火)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>10月1日(火)</b> ↓ <b>10月2日(水)</b>	<b>10月3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！トミック</b> (定員 <b>36</b> 名) 三輪 真子先生 <b>10月10日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>10月1日(火)</b> ↓ <b>10月2日(水)</b>	<b>10月3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>10月30日(水)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>10月22日(火)</b> ↓ <b>10月23日(水)</b>	<b>10月24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) <b>タオル</b> 長谷川 司先生 <b>をご持参</b> <b>ください</b> <b>10月31日(木)</b> 午前 <b>10</b> 時 <b>30</b> 分～11時30分	<b>10月22日(火)</b> ↓ <b>10月23日(水)</b>	<b>10月24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。

## 第2回 西区老人福祉センター めり絵コンクール (作品大募集中!)

【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。**あと1か月ですよ～**

### 「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。

大阪ホテル・観光&ウェディング専門学校の学生の皆様による福祉 **ネイルボランティア** のお知らせ

**11** 月 **1** 日 **金** 午後 **1** 時 **30** 分～午後 **3** 時 **30** 分 

**1名につき30分・定員8名を募集いたします。(時間の指定は出来ません)**

**申込み: 10月22日(火)・10月23日(水) 抽選発表: 10月24日(木)午後2時以降**

除光液で落とせるタイプのネイルです。プロの施術ではありません。(学生さんです)

(**シンプルデザイン・ベーシックカラーのネイルです。デザイン・カラーのご希望に添えない場合があります。**)

### お知らせ トイレ改装工事について

多目的トイレ 9月下旬～10月中旬

男子トイレ 10月中旬～12月下旬

女子トイレ 12月下旬～3月上旬

各サークルで状況によっては中止・時間の短縮等をご検討ください。体操講座等の中止の場合もあります。

上記の期間は該当するトイレが(2階子育てプラザトイレも)使用できません。駐車場に仮設トイレが3つ(子育てプラザと共用・男女共用・現在の半分以下の数量)設置されます。ご不便をおかけします。ご協力よろしくお願いたします。

### 脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ① 2 3 3 1 - 1 5 4 4 = | ② 7 7 2 8 - 6 4 5 1 = |
| ③ 7 7 9 1 - 5 8 9 4 = | ④ 1 4 4 2 - 2 4 4 =   |
| ⑤ 4 1 8 3 - 1 4 6 1 = | ⑥ 1 3 0 3 - 7 9 3 =   |
| ⑦ 6 1 5 4 - 2 6 7 3 = | ⑧ 7 0 2 7 - 6 4 1 5 = |
| ⑨ 4 1 3 3 - 1 3 4 8 = | ⑩ 9 7 3 5 - 9 3 4 3 = |

### 脳トレに挑戦 B 漢字の部位部首を組み合わせる四字熟語を作しましょう

- ① 口+口+木+女+皿+立+彡+ <sup>たすじゅうたす</sup> 十 + 斤+日+矢 =
- ② 冂+ム+禾+彡+八+日+比+口+ム+一 =