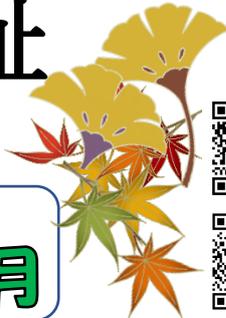


西区老人福祉

センターだより

令和6年(2024年)
【毎月25日発行予定】

11月



<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

☆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の裏面を装置にかざして頂くか、記名の上入館して下さい。

「こころの健康講座」

11月18日(月)午後2時～3時

- ①心の状態をチェックしましょう。
- ②「うつ」に気を付けましょう。
- ③体をほぐす運動



「しゃきしゃき百歳体操」(認知症予防)

講師：西区保健センター 精神保健担当係長 石井 周子(ちかこ)氏
保健師 久保 明音 氏

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

10、11月生まれの方のお誕生会 日時：11月28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：11月1日(金)午前10時～11月21日(木)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。

アート九条サークル

区民ギャラリー展示のお知らせ

11月5日(火)～11月29日(金)

西区役所にお立ち寄りの際はぜひご高覧ください。

「脳トシ」・「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(脳トシ)をお渡しして次回分を選んで頂きます。

2024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 毎週月・木曜日 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～ | | 「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 | | 1 健康太極拳 | 2 整体気功 | 3 休館日 (文化の日) |
| 午前 | | | | | お花(A) お花(C) ★ネイル 午後1:30～ | 雀の学校 | |
| 午後 | | | ★印の参加は事前申込みが必要です | | | | |
| 日 | 4 休館日 (振替休日) | 5 和太鼓 | 6 カラオケ ★整体 マッサージ 午前10:00～ | 7 百歳体操 フラダンス | 8 健康太極拳 俳画 | 9 絵手紙 | 10 休館日 |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | | 民謡 お茶 たんぽぽ | 民謡・新舞踊(休止中) | 詩吟 ★ボールと チューブ 午後2:00～ 健美体操 午後3:30～ | 俳句 お花(B) 健康オカリナ | お琴 雀の学校 | |
| 日 | 11 百歳体操 卓球 <small>ひろば</small> (A) | 12 ゆったりヨガ 午前10:30～ 唱歌 | 13 民謡・新舞踊(休止中) アート九条 | 14 百歳体操 カラオケ | 15 手芸 | 16 整体気功 | 17 休館日 |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | 編物 卓球 <small>ひろば</small> (B) ピアノで歌おう | 書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～ | | 詩吟 ★楽しい リトミック 午後2:00～  | お花(A) お花(C) | 雀の学校 | |
| 日 | 18 百歳体操 卓球 <small>ひろば</small> (A) | 19 和太鼓 | 20 民謡・新舞踊(休止中) アート九条 | 21 百歳体操 フラダンス | 22 俳画 カラオケ | 23 休館日 (勤労感謝の日) | 24 休館日 |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | 卓球 <small>ひろば</small> (B) ★こころの 健康に ついて 午後2:00～ | 民謡 たんぽぽ お茶 | | 詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～ | 健康オカリナ お花(B) | | |
| 日 | 25 百歳体操 卓球 <small>ひろば</small> (A) | 26 フラダンス(自) 唱歌 | 27 和太鼓 | 28 百歳体操 | 29 | 30 カラオケ | |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | 編物 卓球 <small>ひろば</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～ | ★誕生会 午後1:30～ | | | |

10月号脳トレ答え A①787 ②1277 ③1897 ④1198 ⑤2722 ⑥510 ⑦3481 ⑧612
⑨2785 ⑩392 B①温故知新 ②公私混同

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 11月6日(水) 午前 10 時～正午 次回は 12/4 申込み 11/26・11/27 | 10月29日(火) 10月30日(水) | 10月31日(木) 午後 2 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。 | | | | |
| ボールとチューブでストレッチ (定員 35 名) 園田 應子先生 11月7日(木) 午後 2 時～3時 次回は 12/5 申込み 11/26・11/27 | 10月29日(火) 10月30日(水) | 10月31日(木) 午後 2 時以降 | 済 <input type="checkbox"/> | 当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/> |
| ゆったいエアロ (定員 30 名) タオル をご持参 ください 澤田 淑子先生 11月12日(火) 午後 2 時～3時 | 11月5日(火) 11月6日(水) | 11月7日(木) 午後 2 時以降 | 済 <input type="checkbox"/> | 当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/> |
| 音と遊ぼう♪楽しい！トミック (定員 36 名)  三輪 真子先生 11月14日(木) 午後 2 時～3時 | 11月5日(火) 11月6日(水) | 11月7日(木) 午後 2 時以降 | 済 <input type="checkbox"/> | 当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/> |
| ウエルネスダーツ教室 (定員 18 名) 11月21日(木) 午後 3 時～4時 | 11月12日(火) 11月13日(水) | 11月14日(木) 午後 2 時以降 | 済 <input type="checkbox"/> | 当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/> |
| おこやか マッサージ&ダンス (定員 40 名) 藤村 千恵子先生 11月27日(水) 午後 2 時～3時 | 11月19日(火) 11月20日(水) | 11月21日(木) 午後 2 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。

お知らせ トイレ改装工事について

多目的トイレ 10月中旬～10月下旬

男子トイレ 11月上旬～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・現在の半分の数量)設置され11月から使用できる予定です。ご不便をおかけします。ご協力よろしくお願します。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① 1453 - 895 = | ② 6440 - 5201 = |
| ③ 9965 - 6507 = | ④ 1477 - 1241 = |
| ⑤ 9298 - 1780 = | ⑥ 6643 - 1935 = |
| ⑦ 4465 - 421 = | ⑧ 8571 - 6233 = |
| ⑨ 5002 - 1462 = | ⑩ 6490 - 519 = |

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 冂 + 北 + 艹 + メ + ム + 隹 + 千 + 凵 =
- ② 一 + 糸 + 八 + 少 + 每 + 目 + 止 + 攴 + ノ =
- ③ 口 + 立 + 艹 + 日 + 儿 + ^{たすじゆうたす} 十 + 土 =

100年歩き続けるために！ひざのトレーニングの継続を

洗濯し“ながら”ひざのねじれ対策 「ハーフスクワット」

ハーフスクワットで鍛えられるのは、ももの前側の「大腿四頭筋」。鍛える事でひざの位置を安定させ、ねじれの食い止めに効果が期待できるそうです。洗濯物を干しながらひざのねじれを予防！

①足は肩幅に開き胸・ひざ・つま先を一直線にする ②スクワットの要領でひざを曲げる

※ひざ痛・腰痛のある方は無理をせずに行なってください。

《ポイント》ひざを曲げる時は、通常のスクワットの半分程度曲げればOK！

10回1セットを3セット、毎日続けましょう。

座り“ながら”ひざのねじれ対策 「タオルギャザー」

タオルギャザーで足の裏の筋肉が鍛えられると、歩く際のバネやクッションの役割を果たす土踏まずのアーチがしっかりと維持されるようになるのだとか。歩行時のひざへの負担が軽減！

①床にタオルを敷く ②椅子に座った状態でタオルを足の指で手繰り寄せる

《ポイント》スピードは自分のペースで大丈夫。立って行ってもOKだそうです。

事務作業やパソコン、テレビを観ながらねじれを予防しましょう。