

西新宿シニア活動館だより

第38号 2016年 7月

シニア活動館は、新宿区在住のシニア・高齢者の方々に、仲間づくりや自主活動・社会貢献活動の場としてご利用いただける施設です。

平成28年度 夏を楽しむ！納涼祭

申込不要♪
どなたでも
どうぞ！

日時：7月31日(日) 午前11時～午後3時30分頃

会場：西新宿シニア活動館

模擬店：午前11時～

- ・フライドポテト
 - ・フランクフルト
 - ・焼きそば
 - ・かき氷
- ★わたあめをプレゼント♪

輪投げコーナー

協力：元気な輪投げクラブ

★参加賞をプレゼント♪

サマーコンサート：午後1時30分～

【出演】

自主活動団体：「西新宿ハンドマジック同好会」
「西新宿ウクレレクラブ」
「アンサンブル・フジ」

開催事業より：「はじめてのフラダンス」

★ゲスト：新宿交響楽団による木管五重奏
新宿混声合唱団による合唱

納涼祭・当日の
ボランティア募集！

7月31日(日)
午前9時30分～
午後1時30分頃まで

【当日のお手伝い】

- ・来場者のご案内
- ・模擬店での販売
- ・模擬店の後片付け、他

対象：新宿区民の方
申込：ご本人が電話、
または直接当館へ

【ボランティア説明会】
●7月20日(水)
午後1時～、2階和室にて

アロマハンドトリートメント：午前11時～

香りと潤いを体験いただけます♪

協力：アロマハンドトリートメント
ボランティアメンバー(参加費：200円)

盆踊り：午後3時頃～

大きな輪になって踊りましょう♪

協力：自主活動団体 木曜会、他

～開催事業のご報告～

シニアのための消費者被害予防講座

～6月9日(木)～

詐欺にあわないための注意点や回避方法を、ロールプレイやクイズで楽しく学びました。参加された方々から、参考になった！と感想をいただきました。



寸劇に協力いただきました。

～夏もくせん！～涼しげ水ようかんづくり

～6月9日(木)～

市販されている餠や寒天、砂糖で自宅で作れる水ようかんづくりを体験しました。グツグツ煮つまる餠に皆さん期待を寄せながら、楽しく参加されていました。



順番に煮詰まり方を見ました。

血液検査値の見方講座～コレステロール編～

～6月13日(月)～

コレステロールや中性脂肪が原因で起こる身体の不調について。また食事と運動を用いた健康づくりに役立つお話も多く、皆さんにはすぐに実践していただけたそうです。



質問も多くありがとうございました。

やさしいフランス語教室

～6月16日(木)～

アルファベットの読み方や、挨拶の発音を練習しました。言葉によっては男性と女性で発音が違うこともあり、発見の多い時間でした。とても和やかに学ぶことができました。



声を揃えて発音しました。

～男性のための健康講座～ 高血圧症の対策と運動法について

呼吸法と有酸素運動で効率良い運動ができるようです。男性だけという気兼ねなく行える環境で、ストレッチはもちろん、下肢の筋力トレーニングなども行いました。



楽しく体験しました。

知って楽しい！台湾文化ふれあいサロン

～6月19日(日)～

台湾と日本の繋がりや、台湾独特のお祭り、演劇などのお話を伺いました。アットホームな雰囲気の中、台湾語の練習もして、皆さん笑顔で学ばれていました。



話ながら楽しく学びました。

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

～いつでも・だれでも・気軽に参加～

西新宿シニア活動館では、地域にお住まいの方々が主体となり、さまざまなサロン事業“通いの場づくり”を行っております。50歳以上の新宿区民の方でしたら、どなたでもご参加いただけます。

火曜日サロン事業のご案内

- ・～思い出の曲を歌う～うたの広場
- ・ボランティアサロン
- ・アロマハンドトリートメント
- ・新宿いきいき体操
- ・囲碁入門、将棋入門

その他のサロン事業

- ・元気みなぎる！フォーユー体操(毎日)
- ・季節を感じるおりがみサロン
- ・気軽にパソコン相談会
- ・大人のぬりえ
- ・シニアのためのやさしい書道、他多数

「西新宿フォーユーサロン」 ～お手伝いの方募集～

サロン事業の準備や片付けなどをお手伝いしてくださる方、ご自身の特技や過去のご経験を活かし、サロン事業の先生となってくださる方を募集しています。ご興味のある方は、ぜひ館職員までお気軽にお声かけください。

【団体利用】※いずれも5名以上の団体

- 50歳以上の新宿区在住の方で構成された団体
- シニア世代・高齢者を対象とした健康・福祉増進の活動を実施する団体

◎9月分申請日 7月23日(土) 午前10時～
※開場9時30分

【個人利用】

利用できるのは、50歳以上の新宿区在住の方です。
来館の際は利用証をお持ちください。
利用証のない方は、住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証など)をお持ちになり、受付で申請してください。

【健康器具利用】

1階談話室にヘルストロン・マッサージ機をご用意しております。ご自由にご利用ください。

【パソコン利用】

1階談話室に5台をご用意しております。
インターネットなどお楽しみください！
※パソコン教室開催時はご利用できません。

【高齢者マッサージ】※奇数月は2回、偶数月は1回の実施です。

日時：7月8日、22日 とともに(金) 午後1時～5時
料金：1,000円(30分)
対象：60歳以上の新宿区在住の方
申込：当日の午前9時から電話または当館受付にて

談話室のご案内

自由にご利用いただけます。



パソコン



マッサージチェアとヘルストロン



テレビと新聞



ソファとテーブル

お茶を用意しております。ご自由にどうぞ！

元気みなぎる！フォー・ユー体操
～毎日12時15分から45分まで開催中～



申込
不要

簡単なストレッチと、介護予防に効果的な筋力トレーニングを行います。

申込
不要

参加費
無料

ボランティア活動報告&募集のお知らせ！

～7月のボランティアサロン～
納涼祭の装飾・看板づくり
お手伝い募集！

日時：7月5日・19日 とともに火曜日
午前10時～正午

内容：◆5日…看板作り
◆19日…装飾作り

お気軽に
お越しください。



6月はコンサートの
看板を作成しました！

ボランティアの方募集中！

教えてくださる方！
お手伝いしてくさる方！

- ・小物作り(アクセサリなど)・パソコン
 - ・料理・朗読・デジカメ・お菓子作り
 - ・語学(英語など) その他
- ※詳しくは当館までお問合せください！

【申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内①】※直接ご来館の上、利用証をご提示ください

事業名	実施日	講師	内容
気軽にパソコン相談会 (水曜日)	毎週水曜日 午後1時～3時	久保寺 康二氏 加藤 俊幸氏	ワードやエクセルの操作方法など、分からないところをお教えします。何をお聞きしたいか決めてきていただけるとスムーズにご案内できます。
気軽にパソコン相談会 (土曜日)	7月・8月はお休みとなります。 9月以降の開催につきましては 改めてお知らせいたします。		※パソコンの持ち込みはご遠慮ください。 ※都合によりお休みになる場合がございます。
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	7月27日(水) 午前10時～11時30分	辻岡 美沙子氏 奥田 真希子氏	音楽が苦手な方も大歓迎♪歌ったり、リズムに合わせて体を動かして、全身をリフレッシュします。【持ち物：飲み物】
～一曲入魂～ カラオケサロン	7月3日(日) 午前10時～正午	伊井 章子氏	毎月課題曲である一曲を練習しています♪ 【持ち物：筆記用具、飲み物】 ※課題曲は当館までお問い合わせください。
～やすらぎサロン～ アロマハンド トリートメント	7月12日(火) 午前11時30分～午後1時	アロマハンド トリートメント ボランティア メンバー	アロマオイルを使って、指先から肘までトリートメントを行います。 【参加費：200円(アロマオイル代として)】
～やさしく踊る～ はじめてのフラダンス	7月8日・22日(金) 午後2時～3時30分	梅野 房子氏	日本語の曲に合わせてゆっくりと踊ります。 初心者の方、途中参加の方も大歓迎です。

【申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内②】※直接ご来館の上、利用証をご提示ください

事業名	実施日	講師	内容
大人のぬりえ	7月6日・20日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しめます。 ※色えんぴつをお持ちください。
シニアのための やさしい書道	7月1日・15日(金) 午後2時～4時	小林 文子氏	初めての方も基本から教わることができます。 ※書道道具をお持ちください。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	7月12日・26日(火) 午後1時30分～5時	十二社囲碁 クラブの 皆さん	碁石の置き方から陣地の取り方を楽しみながら 学びます。女性の方も大歓迎です！
～はじめての方歓迎～ 将棋入門	7月5日・19日(火) 午後2時～4時	西新宿将棋 同好会の 皆さん	駒の動かし方から王手までの流れを一手ずつ お教えします。女性の方も大歓迎です！
新宿いきいき体操	毎週火曜日 午後1時30分～3時	新宿いきいき サポーターの 皆さん	新宿いきいき体操（座位・立位）や歌唱、 音楽に合わせた体操などを行います。
季節を感じる 折り紙サロン	7月4日・18日(月) 午後1時30分～3時30分	坂本佳奈子氏 横井 横江氏	楽しく交流しながら折り紙で作品を作ります。 15cm×15cmの折り紙をお持ちください。
歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪	7月16日(土) 午前10時～11時	館職員	ピアノの伴奏に合わせて、唱歌や童謡を 歌います。
～思い出の曲を歌う～ うたの広場	7月12日・26日(火) 午前10時30分～11時30分	長谷川淑子氏	ピアノの伴奏に合わせて、昔懐かしの歌謡曲や 唱歌などを歌います。
あみものサロン	7月10日・24日(日) 午後2時～3時30分	—	編み棒や毛糸を持ち寄り、楽しくお話ししながら 編みたいものを編みます。
月に一度の脳トレサロン	7月20日(水) 午前10時30分～11時30分	館職員	漢字や数字などの問題を解きながら、頭のスト レッチをします。
ステキなもののづくりサロン ～手作りして小物を作ろう～	7月28日(木) 午前10時30分～11時30分	館職員	職員と一緒に色紙などを使って小物づくりをし て楽しめます。 【持ち物：色紙、柄のついた紙】
～留学生と話そう！～ 中国交流サロン	7月9日(土) 午前10時30分～11時45分	NPO法人 永徳堂	留学生と団らんしながら、中国との衣食住に関 する文化や歴史について触れます。

【事前申込みが必要な講座・教室のご案内】※お申込みは事前に、ご本人が電話または当館受付まで

抽選 10名 夏にやさしい料理教室 ～アボカドサーモンの薬味ちらし寿司～ 食欲がなくても食べやすい料理の調理体験と試食をします。 日 時：7月23日(土) 午前11時～午後2時頃 講 師：自主活動団体 グループさくら 参加費：500円 申 込：6月29日(水)から7月13日(水)まで (材料費として)	先着 15名 ～頭の元気度チェック～ ファイブ・コグテスト 45分間、DVDを使ってテストを行い頭の健康度をはかります。 日 時：8月1日(月) 午前10時～11時30分 参加費：無料 申 込：7月4日(月)から
先着 6名 ハンドメイドクラブ ～和柄ちりめんの小箱づくり～ 色鮮やかなちりめん生地で、蓋付きの小箱を作ります。 日 時：7月25日(月) 午前10時～午後12時30分 講 師：伊藤 瞳氏 参加費：300円(材料費として) 申 込：7月4日(月)から	先着 15名 ～シニアのためのレクリエーション～ ラダーゲッターで遊ぼう！ 専用のボールを投げて、ラダー(はしご)にかけて遊びます。 日 時：8月3日(水)・8日(月) とともに午前10時～11時30分 参加費：無料 (全2回) 申 込：7月6日(水)から
先着 30名 伝統文化講座 ～歌舞伎の世界を楽しむ～ 歌舞伎の歴史や演目についてお話と実演から学びます。 日 時：8月3日(水) 午後2時～3時30分 講 師：立花 志十郎氏(NPO法人 伝統文化みらい塾) 参加費：無料 申込：7月19日(火)から	先着 30名 自分らしい葬儀を考える ～“望む形”を伝えるための準備～ 自分や家族の見送り方、見送られ方について考えます。 日 時：8月5日(金) 午後2時～4時 講 師：櫻井 清一氏(一般財団法人 マイウエイ協会) 参加費：無料 申込：7月19日(火)から
抽選 各14名 覚えて便利！かんたんタフレット講座 基本操作と日常生活に便利な使い方について学びます。 日 時：8月11日(木) ①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時 講 師：NPO法人 竹箒の会 参加費：無料 申 込：7月15日(金)～29日(金)まで ※各回とも 内容は 同じです	先着 20名 ～児童と楽しむ！～ 元気に輪投げ交流会 健康づくりによい輪投げを児童たちと競って楽しめます。 日 時：8月12日(金) 午後1時30分～2時45分 協 力：自主活動団体 元気な輪投げクラブ、西新宿児童館 申 込：7月22日(金)から 児童たちが「よさこい」 を披露してくれます♪

7月予定表

※講座・教室は申込不要のもの、
申込制のものがございます。

ホームページのご案内

さまざまな教室や講座の
ご案内や活動報告などを
掲載しています。
ぜひご覧ください。

西新宿シニア活動館

検索

部屋の空き状況もご確認ください。
更新日：毎月第1月曜日

つのはず友遊カフェ

日 時：7月20日(水)
午後1時30分～4時
参加費：200円
(ラストオーダー：3時30分)

主催：つのはず友遊カフェ実行委員会・
角筈地区協議会生活環境分科会
共催：西新宿シニア活動館
◆50歳未満の方もご利用いただけます♪

懐かしの映画会

7月21日(木)午後2時～

※上映内容は当館までお問い
合わせください。

(参加費無料・申込不要)

※洋画は字幕の場合が
ございます。

当館では毎日自由にご利用・ご参加いただけます

談話室

お茶をご用意
してお待ちし
ております♪

図書コーナー (2階フロア)

小説や健康本
などがあり貸出
も可能です♪

フォーク・ユー体操

職員が日替わりで
担当しています。
楽しく体操
しましょう！

～ラテン・ギター・カーニバル～ 情熱のギターコンサート

日時：7月2日(土) 午後2時～3時
(開場：午後1時30分～)
出演：法政大学OBギタークラブ

皆さまのお越しをお待ちしております♪

1 (金)		2 (土)	
午前10時30分～ 健康ヨガ①		午後2時～ らくちん フィットネス⑦	
午後2時～ やさしい書道 (申込不要)		午後2時～ 情熱の ギターコンサート (申込不要)	
3 (日)		4 (月)	
午前10時～ カラオケサロン (申込不要)		午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	
午後2時～ 頭ストレッチ⑦			
5 (火)		6 (水)	
午前10時～ ボランティアサロン		午前10時～ 浴衣着付け教室①	
午後1時30分～ 新居いきいき体操		午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)	
午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)		午後1時～ 大人のぬりえ (申込不要)	
7 (木)		8 (金)	
午後2時～ あんしん生活講座 介護予防 日常生活支援 総合事業について		午前9時30分～ 手打ちうどん教室	
		午前10時30分～ 健康ヨガ②	
		午後1時～ マッサージサービス	
		午後2時～ フラダンス⑦(申込不要)	
9 (土)		10 (日)	
午前10時30分～ 留学生と話そう 中国交流サロン (申込不要)		午前10時～ スマートフォン 体験講座	
		午後2時～ あみものサロン (申込不要)	
11 (月)		12 (火)	
午前10時～ スマートフォン 体験講座		午前10時30分～ うたの広場	
午後2時～ パワーアップ トレーニング⑦		午前11時30分～ アロマハンド トリートメント	
		午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	
13 (水)		14 (木)	
午前10時～ 浴衣着付け教室②		午後2時～ まちの先生に聞く！ 熱中症予防対策の お話	
午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)			
午後2時～ ボディケア エクササイズ⑦			
15 (金)		16 (土)	
午前10時30分～ 健康ヨガ③		午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	
午後2時～ やさしい書道 (申込不要)		午後2時～ らくちん フィットネス⑧	
17 (日)		18 (月) 海の日	
午後2時～ おもしろ 頭ストレッチ⑧		午前10時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	
19 (火)		20 (水)	
午前10時～ ボランティアサロン		午前10時30分～ 脳トレサロン	
午後1時30分～ 新居いきいき体操		午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ	
午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)		午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (すべて申込不要)	
21 (木)		22 (金)	
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		午前10時30分～ 健康ヨガ④	
		午後1時～ マッサージサービス	
		午後2時～ フラダンス⑧ (申込不要)	
23 (土)		24 (日)	
午前10時～ 団体受付		午後2時～ あみものサロン (申込不要)	
午前11時～ 夏にやさしい 料理教室			
25 (月)		26 (火)	
午前10時～ ハンドメイドクラブ ちりめん小箱づくり		午前10時30分～ うたの広場	
午後2時～ パワーアップ トレーニング⑧		午後1時30分～ 新居いきいき体操	
		午後1時30分～ 囲碁入門 (すべて申込不要)	
27 (水)		28 (木)	
午前10時～ 魔法の音楽塾 (申込不要)		午前10時30分～ ステキな ものづくりサロン (申込不要)	
午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)			
午後2時～ ボディケア エクササイズ⑧			
29 (金)		30 (土)	
午前10時30分～ 健康ヨガ⑤		午前10時30分～ 健康ヨガ⑥	
午後1時30分～ 楽しい夏の風物詩♪ 盆踊り教室②			
31 (日)			

写真展のご案内

7月は「夏」をテーマに作品を募集します！
作品サイズはA4で、必ず複製したものを
1階受付までお持ちください。

《展示期間》8月31日(水)まで
《募集期間》展示終了まで随時

◆7月の 折り紙サロン

今月は
・七夕飾り
・ひまわり
を折ります♪



昨年の七夕飾り



折り紙サロンの様子

西新宿シニア活動館 (指定管理者) 社会福祉法人奉優会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿4-8-35

TEL 03-3377-9380 FAX 03-3377-9231

E-mail nishishinjuku@foryou.or.jp

＜交通アクセス＞

電車：都営大江戸線西新宿5丁目駅A2出口徒歩8分

バス：京王バス 新宿駅より 永福町行き

(京王) 西新宿5丁目バス停下車徒歩8分

【開館時間】

午前9時～午後6時 土曜日・日曜日・祝日も開館しています！

※年末年始休館

MAP

