

西新宿シニア活動館だより

第40号 2016年 9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。

～開催事業のご報告～

～納涼祭・サマーコンサート・盆踊り～ ～7月31日(日)～

輪投げコーナー・やきそば・フランクフルトなどの模擬店や、今回初めてのブースとなる「アロマハンドトリートメント」を開催し、とても大盛況でした。サマーコンサートでは当館活動団体やゲストの皆さまにご出演頂き、おおいに盛り上がりました♪

最後の盆踊り大会ではたくさんの方と一緒に炭坑節など踊りました！



わたあめを作りました♪



素敵な時間が過ごせました！

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～

夏バテしてしまっても食べやすいお食事です。サッパリした薬味や食べやすい温度、見た目も色鮮やかな食事を作りました。

～7月23日(土)～



見事な手さばきでした♪

伝統文化講座～歌舞伎の世界を楽しむ～

～8月3日(水)～

始めに歌舞伎の説明を受けてから、講師による実演の披露！セリフ廻しを体験してから新聞紙で作った刀を使い殺陣も体験し歌舞伎に触れました。



隈取りも体験しました。

自分らしい葬儀を考える

～“望む形”を伝えるための準備～

自分や家族はどう送り送られるのか、その大切さを学びました。たくさんの質疑応答が繰り返され有意義な時間となりました。

～8月5日(金)～



不安も解消されました。

覚えて便利！かんたんタブレット講座

～8月11日(木)～

初めて触る方や使い方を知りたいといった方々が参加されました。基本的な操作や地図、テレビの見方など、安心して使えるように、様々な機能を体験しました。



基本操作を体験しました。

～児童と楽しむ！～

元気に輪投げ交流会

24名の児童と、ご利用者の皆さんで輪投げ大会を行いました。声をあげて応援しながら楽しみました。最後に児童からはエイサーも披露していただきました。

～8月12日(金)～



児童達と交流をしました。

プロから学ぶ！

おしゃれネイルの体験講座

どうしたらキレイな爪になるのか・上手に塗るコツなどを学びました。そして、講師の方に爪をカラーで綺麗に美しくしていただきました。

～8月18日(木)～



心おどる体験でした。

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

火曜日お昼の

～軽食タイム～を始めます！

申込不要
当日直接
お越しください

開催日時：9月13日(火) 午前11時45分～午後1時

会場：活動室①

対象：50歳以上の

新宿区民の方

定員：先着20名

参加費：300円(材料費として)

お昼の時間に、気軽に軽食を召し上がっていただけます。歌の会やボランティア活動・体操などの合間に、皆さまと一緒に「軽食タイム」を楽しみましょう！

ボランティアの方大募集！

会場準備、受付、配膳などをお手伝いしてくださる方を募集しています。

軽食タイムボランティア説明会

日時：9月6日(火) 午後1時～1時45分

会場：調理室

担当：井上・瀬藤

異動のあいさつ



木野内 志穂

約2年半、ご利用者の皆様、地域や関係機関の皆様に大変お世話になりました。多くのことを学ばせていただき、笑顔で楽しくお仕事ができたのは皆様のおかげです。本当にありがとうございました。これからもどうか、お元気にお過ごしください。

入職のあいさつ



山根 祐子

8月17日(水)より入職いたしました。初めてのことばかりですが、毎日、皆様の活動のかけ橋になれるよう元気に頑張ります。ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますがよろしくお願い致します。

【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

◎11月分申請日 9月24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：9月9日・23日ともに(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！

～9月のボランティアサロン～
ぞうきんづくり
秋のカラオケ大会の看板
お手伝い募集！

日時：9月6日・20日 ともに火曜日
午前10時～正午

内容：◆6日…ぞうきんづくり

◆20日…秋のカラオケ大会の看板



◆8月の報告◆
ぞうきんづくりと
茶話会を行いました。

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)	毎週土曜日 午後1時～3時	バク ジン 朴 珍輝氏 ソ ハラン 徐 夏藍氏	※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～	9月28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	9月4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	9月13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)】
留学生と話そう！ 中国交流サロン	9月10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、中国の衣食住に関する文化や歴史について触れます。

【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
大人のめりえ	9月7日・21日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのめりえを楽しめます。 ※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	9月2日・16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	9月13日・27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	9月6日・20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	9月5日・19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♪	9月25日(日) 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	9月13日・27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	9月11日・25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	9月21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。

【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 20名 パワーアップトレーニング 座位・立位による筋肉向上 トレーニングを行う体操です。 日時：10月～3月　すべて第2・4月曜日 午後2時～3時30分(全12回) 講師：猪股 富士子氏　参加費：無料 (日本体育協会スポーツ指導員) 申込：9月12日(月)から26日(月)まで	抽選 20名 ボディケアエクササイズ 筋力低下が気になる方向けの 座位・立位で行う体操です。 日時：10月～3月　すべて第2・4水曜日 午後2時～3時30分(全12回) 講師：萩野 博氏　参加費：無料 (健康作りコーディネーター) 申込：9月12日(月)から26日(月)まで	抽選 20名 らくちんフィットネス 座位・立位を中心としたストレッチ とリズムに合わせた体操です。 日時：10月～3月　すべて第1・3土曜日 午後2時～3時30分(全12回) 講師：澤 静子氏　参加費：無料 (介護予防運動指導員) 申込：9月12日(月)から26日(月)まで
先着 20名 からだケアを学ぶ!膝痛予防対策講座 膝痛の予防と対策に関する話と、負担のかからない動作を学びます。 日時：10月13日(木)　午後1時30分～3時 講師：中曽根 裕治氏(口アン鍼灸整骨院院長) 参加費：無料　申込：9月17日(土)から	先着 30名 知っておきたい! 女性50代からのからだ基礎知識と改善講座 女性ホルモンの変動による生活習慣病や、健診について学びます。 日時：10月5日(水)　午前10時30分～正午 講師：新宿区女性の健康支援センター 参加費：無料　申込：9月17日(土)から	
先着 30名 歴史講座 「百人一首かるたの昔と今」を紐解く 百人一首かるたが作られた歴史について学びます。 日時：10月5日(水)　午後2時30分～4時 講師：青木 太朗氏(一般社団法人 全日本かるた協会会員) 参加費：無料　申込：9月17日(土)から	先着 15名 うたの広場と音楽交流会 全2回 新宿養護学校の生徒たちと音楽を通して交流しましょう! 第一回目：新宿養護学校を訪問 第二回目：西新宿シニア活動館で交流会 日時：9月28日、10月5日　ともに水曜日 午前10時30分～11時30分 参加費：無料　申込：9月5日(月)から	
先着 12名 覚えて遊ぼう!百人一首 百人一首で遊びながら詠み手と取り手を体験します。 日時：10月2日(日)　午後2時～3時30分 参加費：無料 申込：9月12日(月)から	先着 6名 ハンドメイドクラブ ～和柄ちりめんの柿巾着～ ちりめん生地を使った柿の形の巾着袋を作ります。 日時：10月14日(金)　午後1時30分～4時 講師：伊藤 瞳氏 参加費：400円(材料費として) 申込：9月23日(金)から	

9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

検索

部屋の空き状況もご確認ください。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

9月は「初秋」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》10月31日(月)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆9月の 折り紙サロン

今月は「くす玉」を
折ります



見本「くす玉」



折り紙サロンの様子

つのはず友遊カフェ

日 時：9月21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

9月15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。

友遊カフェの様子



ぜひ、
お越しください！

～今月のイベント～

「角筈亭 落語会」

時間：午後2時30分～

出演：柳家 福治氏 演目：甲府い

				9/1 (木)	2 (金)	3 (土)
				午後2時～ お花のコースジュ 作り教室②	午前10時30分～ 健康ヨガ⑩ 午後2時～ 弁護士による相続と 財産管理の基礎知識 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ らくちゃん フィットネス⑪
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午後2時～ おもしろ 頭ストレッチ⑪	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン 午後1時～ 軽食タイム ボランティア説明会 午後1時30分～ 新習いごと体験 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 午後1時～ 大人のぬりえ (ともに申込不要)	午前10時30分～ ～整形外科医監修～ 男性のための体幹 トレーニング教室	午前10時30分～ 健康ヨガ⑪	午前10時30分～ 留学生と話そう！ 中国交流サロン (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
午前10時～ アプリで楽しむ♪ スマートフォン教室 午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ アプリで楽しむ♪ スマートフォン教室 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑪	午前10時30分～ うたの広場 午前11時30分～ アロマハンド トリートメント 午後11時45分～ 軽食タイム 午後1時30分～ 新習いごと体験 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ やさしいフランス語② 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディアク エクササイズ⑩	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⑩ 午後2時～ はじめてのダーツ教室① 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ らくちゃん フィットネス⑫
18 (日)	19 (月) 敬老の日	20 (火)	21 (水)	22 (木) 秋分の日	23 (金)	24 (土)
午後2時～ おもしろ 頭ストレッチ⑫	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン 午後1時30分～ 新習いごと体験 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 脳トレサロン 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (すべて申込不要)		午前10時30分～ 健康ヨガ⑩	午前10時～ 団体受付 午前10時30分～ 利用者懇談会 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	第2回 利用者懇談会 対象：当館ご利用者 当館のご利用などについて、皆様のご意見をぜひお聞かせください。
午前10時～ 歌声サロン 午後2時～ あみものサロン (すべて申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑫	午前10時30分～ うたの広場 午後1時30分～ 新習いごと体験 午後1時30分～ 囲碁入門 (すべて申込不要)	午前10時～ 魔法の音楽塾 (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディアク エクササイズ⑩		午前10時30分～ 健康ヨガ⑩ 午後2時～ はじめての ダーツ教室②	

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

