西新宿シニア活動館だより

第44号　2017年　1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。

新春✿演芸大会

申込不要・参加費無料!
どなたでもご覧いただけます

日　時：1月15日(日)午前10時～(開場：午前9時30分)
出演者：当館で活動している民踊・民謡・カラオケ・フラダンス
コーラス・演奏の団体の皆さまが、日頃の練習成果を発表します。
主　催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要!

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るさまざまなサロン事業を開催しております。第2・4火曜日は軽食タイムもあり、一日を通してサロンにご参加いただけます♪

開催日：1月10日・24日(火)

軽食タイムの受付や配膳・調理など

お手伝いの方、募集中!

軽食タイムの会場準備・受付・配膳・調理などをお手伝いしてくださる方を募集しています。ご興味のある方は、担当職員井上・瀬藤までお声かけください♪

～第2・4火曜日のサロン事業～

10：30～11：30　うたの広場
11：45～13：00　軽食タイム
12：15～13：30　アロマハンドトリートメント
(1回10分程度のお時間となります。)
13：30～15：00　新宿いきいき体操
13：30～17：00　囲碁入門

～軽食タイム～
定　員：20名(先着順)
参加費：300円(材料費として)

～事前申込みのご案内～

午前から午後までサロン事業に通して参加される方は、事前申込みが可能です。
詳細は、館までお問い合わせください。
【事前申込みをしていただける方】
うたの広場・軽食タイム・新宿いきいき体操または囲碁入門に、
通して参加される方

～開催事業のご報告～

栄養講座「おいしい食生活で元気アップ」　～12月2日(金)～

健康な毎日を過ごすためには運動と同時に食事が大切です。十分なエネルギーと栄養素をバランスよくとり低栄養にならないことが大切だと学びました。


バランスが大切です。

「覚えて便利！かんたんタブレット講座」　～12月8日(木)～

初めて触る方が多く、タブレットの大きい画面を使って、地図やインターネット検索しました。楽しくご参加いただけました♪


タッチが難しそうでした。

「クリスマスコンサート」　～12月11日(日)～

ゲストの方々を迎え、マジックや楽器演奏、女声コーラスなどを披露して頂きました。最後のビンゴ大会もおおいに盛り上がりました♪


大盛況でした！

「年越しそば打ち教室」　～12月9日(金)～

そば打ちに挑戦！そば粉と割子を混ぜて、麺棒を使って延ばしました。完成したそばとそばがきを食べて、皆さま大満足のご様子でした！


とても美味しかったです。

「認知症サポーター養成講座」　～12月14日(水)～

認知症の方への対応や支援について学びました。不安が解消され、とても楽になったなどたくさんの意見を頂きました。


理解が深まりました。

スローエアロビック　～12月5日・12日・19日　全て月曜日～

座位からスタートして、全身を使いリズムに乗って身体を動かします。会話を交えながの丁寧な指導は、大変好評でした。


楽しく全身運動♪

【団体利用】※いずれも5名以上の団体
〇50歳以上の新宿区在住の方で構成された団体
〇シニア世代・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

◎3月分申請日　1月28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：1月13日・27日(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


ソファーとテーブル

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～



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。

お気軽にご参加ください♪

～ボランティア活動報告と募集のお知らせ～

～1月のボランティアサロン～
☆看板づくり・ぞうきんづくりなど☆ お手伝いの方大募集！





日時：1月17日・31日(火)
午前10時～正午
◆17日…ぞうきんづくり
◆31日…看板づくりなど

◆12月の報告◆
クリスマスコンサートの看板を2つ作りました♪
コンサートも大盛況でした!

花壇のお手入れボランティア募集!

職員と一緒に花壇のお手入れをしましょう！

日 付：1月9日・23日ともに月曜日
時 間：午前10時～11時

12月は、
花だんの囲いを作りました。



【申込不要・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。 ※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。
気軽にパソコン相談会（土曜日）	1月14日・28日(土) 午後1時～3時	朴(パク) 珍輝(ジンヒ)氏 徐(ソ) 夏藍(ハラン)氏	
元気になる魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	1月25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	1月8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。
留学生と話そう！ 中国交流サロン	1月14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。 ※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業 テーマ：中国人退職後の生活

【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	1月4日・18日(水) 午後1時～4時	―	草花や動物、風景などのぬりえを楽しみます。 ※色えんぴつをお持ちください。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	1月10日・24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	1月17日・31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	1月16日(月) （1月30日のみ※自習） 午後1時30分～3時30分	坂本佳奈子氏 横井 槇江氏	楽しく交流しながら折り紙で作品を作ります。 15㎝×15㎝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♪	1月22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	1月10日・24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	1月8日・22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	1月18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。
覚えて遊ぼう! 百人一首かるたサロン	1月8日(日) 午後2時～3時30分	館職員	百人一首の取り手・詠み手を体験します。
シニアのための やさしい書道	1月6日・20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。
～やすらぎサロン～ アロマハンド トリートメント	1月10日・24日(火) 午後12時15分～13時30分 ★開催時間を変更しました。 ★第4火曜日も開催します！	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)】 ※1回10分程のお時間となります。

書道展のご案内

「シニアのためのやさしい書道」に参加されている皆さまの書いた作品を展示します。

〈展示期間〉
1月4日(水)～18日(水)
〈展示場所〉
1階 廊下

【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

先着30名
女性のための尿トラブルとセルフケア講座

尿失禁の原因と予防法、骨盤底筋体操。

日 時　：1月30日(月)
午前10時～正午
講 師　：福川 三佳子氏
(ユニ・チャーム㈱排出ケア研究所)
参加費：無料　申 込：1月17日(火)から

先着20名
～頭の元気度チェック～ファイブ・コグテスト

ＤＶＤに沿ったテストで
注意力や記憶力など５つの能力を測定。

日 時：2月6日(月)
午前10時～11時30分
参加費：無料　申 込：1月17日(火)から

先着20名 全3回
元気に正しい姿勢で歩こう!ウォーキング教室

心も体も元気になる美しい歩き方を学ぶ。

日 時：2月1日・15日・22日
全て水曜日
午前10時30分～11時30分
講 師：ポスチュアウォーキング協会
伊藤 由美氏
参加費：無料　申 込：1月17日(火)から

先着6名
ハンドメイドクラブ 夫婦雛の押し絵

３月の雛祭りに向けて、夫婦雛の押し絵を作成します。

日 時：1月２５日(水)　午後1時30分～5時
講 師：伊藤 瞳氏
参加費：４００円(材料費として)　申込：1月6日(金)から

抽選各20名
初めての方へ!楽しいらくらくスマートフォン体験講座

初心者向けのスマートフォン操作方法を学びます。

日 時：2月12日(日)・13日(月)　午前10時～正午
講 師：ＮＰＯ法人 竹箒の会
参加費：無料　申 込：1月15日(日)から1月30日(月)まで

1月予定表

※講座・教室は申込不要のものと、
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いただけます。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

1月は「 新年 」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》1月31日(火)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆1月の折り紙サロン

今月は「 扇鶴 」を折ります



見本「 扇鶴 」



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊(ゆうゆう)カフェ

日　時：1月18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♪

松永姉妹ミニライブ♫

シンガー松永ゆかり氏と
三味線奏者松永えりか氏による、
息の合った姉妹ライブ！
時間：午後2時30分～3時

1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
新年のご案内 今年も皆さまには、大変お世話になりました。年明けは、1月4日(水)より通常どおり開館いたします。 来年も皆さまのお越しを、心よりお待ちしております。 ～職員一同～			午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後1時～ 大人のぬりえ (申込不要)	午後2時～ まちの先生に聞く! よくわかる糖尿病講座	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⑦
8（日）	9（月）成人の日	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
午前10時～ カラオケサロン 午後2時～ かるたサロン 午後2時～ あみものサロン (すべて申込不要)	午前10時～ 花だんボランティア (申込不要) 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑦	午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～ 軽食タイム 午後12時15分～ アロマハンド 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	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⑦	午前10時～ 押し花教室 ～カーネーションで色紙作り～① 午後2時～ 初心者向け! 読み書きハングル語 体験教室		午前10時30分～ 留学生と話そう! 中国交流サロン 午後1時～ パソコン相談会 (すべて申込不要)
15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
午前10時～ 新春演芸大会 (申込不要) 観覧自由！	午前10時30分～ 知っておこう! 成年後見制度のお話 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～ 新宿いきいき体操 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(申込不要) 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ (申込不要) 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (申込不要)	午前10時～ 押し花教室 ～カーネーションで色紙作り～② 午後2時～ 懐かしの映画会 (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
22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
午後2時～ あみものサロン 午前10時～ 歌声サロン (すべて申込不要)	午前10時～ 花だんボランティア (申込不要) 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑧	午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～ 軽食タイム 午後12時15分～ アロマハンド 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・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1時30分～ ハンドメイドクラブ 午後2時～ ボディケア エクササイズ⑧	午後1時30分～ お家で簡単 デザート作り体験会②	皆さまのご意見やご要望をお聞かせください。個人でのご参加も、お待ちしております！	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)
29（日）	30（月）	31（火）	懐かしの映画 1月19日(木)開催! 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。		第３回利用者懇談会 開催のお知らせ 日時:1月28日(土) 午前10時30分～ ※直接会場へお越しください。	
	午前10時30分～ 女性のための尿トラブルとセルフケア講座 午後1時30分～ (自習)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～ 新宿いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)				

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