

西新宿シニア活動館だより

第42号 2016年 11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。

秋の憩いのコンサート

11月20日(日)午後1時30分～3時
(開場:午後1時)

★申込不要・参加費無料
どなたでもご参加
いただけます♪

ゲスト: 西新宿小学校(太鼓)
西新宿ハーモニカクラブ
ミュージックドリームス(楽器演奏) 他
会場: 西新宿シニア活動館 2階 活動室②③

作品展のご案内

小物、手芸品、
絵などをお持ち
ください。お一
人5点までとな
ります。詳しく
は職員まで
お問い合わせく
ださい。

＜作品募集期間＞

11月5日(土)～11日(金)

＜展示期間＞

11月15日(火)～30日(水)

＜展示場所＞

1階受付前

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: 11月8日・22日(火)

～第2・4火曜日のサロン事業～

軽食タイムの受付や配膳など♪

お手伝いの方、募集中!

軽食タイムの会場準備・受付・配膳など
をお手伝いして下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♪

10:30～11:30 うたの広場
11:30～12:45 アロマハンドトリートメント
※第2火曜日のみ開催となります。
11:45～13:00 軽食タイム
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)

～開催事業のご報告～

知っておきたい!

～10月5日(水)～
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、女性特有の冷え症
のお話や毎日気を付けていけば防げる病
気のお話を聞きました。

いい勉強になりました。

覚えて遊ぼう!百人一首

昔、よく遊んだ百人一首♪
昔を思い出しながら素早く札を取っ
ていきます。一枚札など、上の句が
詠まれた時の速さはさすがの一言に
尽きます。

～10月2日(日)～



白熱しました!

うたの広場と音楽交流会

～9月28日(水)・10月5日(水)～
新宿養護学校生徒の皆さんとの
交流会。一回目は学校を訪問し、
二回目はシニア活動館に遊びに来
ていただきました。



楽しい時間を過ごしました。

月に一度の脳トレサロン

今月の担当は、職員の新島でした。
漢字クイズ・都道府県クイズなど、初
めは「難しすぎる」との声もありまし
たが、全体的には楽しかったとの声が
多くありました♪

～10月19日(水)～



漢字クイズが好評!

～かわいいわんちゃん～
タオル人形作り教室

タオル人形作りでワンちゃんを作りま
した。3名の先生が丁寧に教えてくれて、
皆さまから「かわいい!」とお声がたく
さんいただきました♪

～10月17日(月)～



見事完成!

ハンドメイドクラブ
～和柄ちりめんの柿巾着～

赤や緑の和柄を使い、素敵な巾着袋
を作りました。型紙をあてて、生地を
切り抜き、縫い繋ぎ合わせて完成させ
ました。

～10月14日(金)～



和柄が素敵です。

【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

◎1月分申請日 11月26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：11月11日・25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～

～11月のボランティアサロン～
看板づくり・そうきんづくり
お手伝いの方募集！

日時：11月1日・15日(火)
午前10時～正午

◆1日…看板づくり

◆15日…そうきんづくり



看板完成!

◆10月の報告◆
そうきんづくり・
秋の憩いのコンサートの
看板作りを行いました♪

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：11月9日(水)・24日(木)

時間：午前10時～11時

私が担当の瀬藤です！
ご興味のある方は、
当日直接お越しください♪



【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)	11月2日・9日(水) 午後1時～3時 ※11月16日・23日・30日 12月7日はお休みとなります。	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く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)	11月12日・26日(土) 午後1時～3時	パク ジン 朴 珍輝氏 ソ ハラン 徐 夏藍氏	
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	11月23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	11月6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	11月8日(火) 午前11時30分～ 12時45分	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	11月12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

【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	11月2日・16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	11月4日・18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	11月8日・22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	11月1日・15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 ※第5週目はお休み	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	11月7日・21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♪	11月20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	11月8日・22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	11月13日・27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	11月16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	11月6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。

【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 **栄養講座**
「おいしい食生活で元気アップ」

栄養の取り方のポイントや健康な食生活のための口腔ケアを学ぶ

日 時：12月2日(金) 午後2時～3時
講 師：小泉 恵子氏(管理栄養士)
参加費：無料 申 込：11月17日(木)から

抽選 20名 **スローエアロビック** **全3回**

音楽に合わせたリズム体操・ストレッチを行う

日 時：12月5日・12日・19日 全て月曜日
午前10時30～11時30分
講 師：NPO法人東京都エアロビック連盟
参加費：無料 申 込：11月15日(火)から11月30日(水)

抽選 各14名 **覚えて便利！
かんたんタブレット講座**

初心者向けに、タブレットの基本操作を学ぶ

日 時：12月8日(木) ①午前10時30分～正午 ※各回とも
②午後1時30分～3時 内容は
講 師：NPO法人竹箒の会 同じです
参加費：無料 申 込：11月15日(火)から11月30日(水)

抽選 20名 **年越しそば打ち教室**

そば打ち・そばがき作り体験と試食

日 時：12月9日(金) 午前9時30分～午後1時30分
講 師：遠藤 知行氏(江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会 会長)
参加費：800円(材料費として)
申 込：11月15日(火)から11月30日(水)

先着 30名 **認知症サポーター養成講座**

認知症の正しい知識・つき合い方を学ぶ

日 時：12月14日(水) 午前10時30分～正午
講 師：柏木・角筈高齢者総合相談センター
参加費：無料 申 込：11月17日(木)から

先着 8名 **男性向け基本を学ぶ料理教室** **全2回**

1回目:中華(餃子) 2回目:和食(青魚の梅生姜煮)で基本を学ぶ

日 時：11月17日(木)・12月15日(木) 午前10時～午後1時
講 師：野瀬 比奈子氏
参加費：各500円(材料費として)
申 込：10月27日(木)から

先着 6名 **ハンドメイドクラブ
～和柄ちりめんで作る、干支の押し絵～**

和柄のちりめん生地を使い、干支の押し絵を作る

日 時：11月2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：10月25日(火)から

先着 5名 **パソコンで年賀状づくり** **全4回**

パソコンを使って年賀状を作成する

日 時：11月16日・23日・30日 12月7日 全て水曜日
午後1時～3時
講 師：久保寺 康二氏・加藤俊 幸氏
対 象：パソコンで文字入力ができる方
参加費：無料 申 込：11月2日(水)から

11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ください。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

11月は「冬」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》12月28日(水)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆11月の 折り紙サロン

今月は「干支・画」を
折ります



見本「干支・画」



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊カフェ

日 時：11月16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♪

つのはず友遊カフェ
三周年記念イベント開催！
開設記念三味線コンサート
時間：午後2時30分～3時

～友遊カフェの様子～

おいしいコー
ヒーとお菓子
をご用意して
お待ちしております♪



		11/1 (火)	2 (水)	3 (木) 文化の日	4 (金)	5 (土)
		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)	午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ (申込不要) 午後2時～ 健康講座 「耳の聞こえと 補聴器のお話」		午前10時30分～ 健康ヨガ⑩ 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 秋の装いコーディネート おしゃれ講座 午前10時～ 健康はつらつ読書大会 午後2時～ らくちん フィットネス③
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午後2時～ かるたサロン (申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時30分～ うたの広場 午前11時30分～ アロマハンド 午前11時45分～ 軽食タイム 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・読書入門 (すべて申込不要)	午前10時～ 花壇ボランティア (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディーケア エクササイズ③		午前10時30分～ 健康ヨガ⑩	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)
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング③	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～ ・パソコン年賀づくり ・大人のゆりえ (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～ 男性向け！ 基本を学ぶ料理教室 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～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ らくちん フィットネス④
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水) 勤労感謝の日	24 (木)	25 (金)	26 (土)
午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後1時30分～ 秋の憩いの コンサート (申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～ 軽食タイム 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・読書入門 (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～ パソコン年賀づくり 午後2時～ ボディーケア エクササイズ④	午前10時～ 花壇ボランティア (申込不要)	午前10時30分～ 健康ヨガ⑩	午前10時～ 団体受付 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	懐かしの映画会 11月17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。		
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング④		午後1時～ パソコン年賀づくり			

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

