

西新宿シニア活動館だより

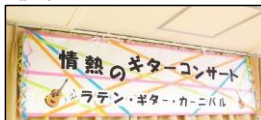
第39号 2016年 8月

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～

～ラテン・ギター・カーニバル～情熱のギターコンサート ～7月2日(土)～

法政大学OBギタークラブの皆さんをお招きして開催しました。ギターその他たくさんの楽器、そして演奏者の方が奏でる名曲の数々。楽曲についての解説や、観覧者とともに歌える曲を演奏してくださいました。最後は熱烈なアンコールで会場は大盛り上がり！会場は歓声と拍手に包まれ、終始賑やかなコンサートとなりました。



ボランティアメンバーによる力作の看板



観て聴いて歌って楽しみました。

楽しい夏の風物詩♪盆踊り教室

～6月29日(水)～

自主活動団体の木曜会・つくし会のご協力のもと、今年も開催し多くの方に参加いただきました。毎年参加される方が多く、上達されています！



次回は7月29日(金)です。

～ゆかた美人への入り口～浴衣着付け教室

～7月6日・13日 ともに(水)～

今年の帯は蝶結びです。色鮮やかな浴衣と帯を広げ、着付けを教わりました。襟やおはしよりも綺麗に整えられるようになり、夏のお出掛けが楽しみです。



一人ずつ見ていただきました。

あんしん生活講座～介護予防・日常生活支援総合事業～

～7月7日(木)～

改正された介護保険制度と、区内で受けられるサービスについて伺いました。今後の予備知識のため、と参加される方も多く、真剣に耳を傾けていらっしゃいました。



質問もあがりました。

手打ちうどん教室～カレーつけ麺～

～7月8日(金)～

講師によるデモンストレーションで見て学び、踏んで捏ねて、麺棒で伸ばし切るところまで体験しました。氷水で冷やしたうどんとカレーのつけ汁は絶品でした。



グループごとに試食しました。

～まちの先生に聞く！～ 夏をのいきる熱中症予防対策のお話

～7月14日(木)～

夏バテしないためには、どのような対策をしたら良いか、すぐに実践できる内容を丁寧に教わりました。また水分やカロリー摂取に適したゼリーの試食も行いました。



熱中症に備えました。

～やさしく踊る～はじめてのフラダンス

～7月8日・22日(金)～

4月から全8回開催してきたフラダンスが最終回を迎えました。講師と参加者の自主性が光るサロン事業となり、納涼祭にも出演することになりました！



本番に向けて練習中です。

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。

サロンのご紹介(申込不要・参加費無料(一部除く)) ※詳しくは中面をご覧ください。

パソコン相談会(水曜日)



表を作りたい・画像を取り込みたいなど、分からない操作を講師が丁寧に教えます！

大人のぬり絵



毎回違う作品を塗ります。集中して仕上げますが、時には色遣いの相談や会話を楽しんでいます。

アロマハンドトリートメント



毎月違う香りでお肌しっとりのトリートメントをお受けいただけます。男性も女性も大歓迎です♪

【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

◎10月分申請日 8月27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：8月19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～



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！

～8月のボランティアサロン～
雑巾づくり・切手カット
お手伝い募集！

日時：8月2日・16日 ともに火曜日
午前10時～正午

内容：◆2日…雑巾づくり、切手カット
◆16日…茶話会



初参加の方と一緒に
納涼祭の看板を作成
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。 ※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)	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。		
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	8月24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	8月7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	8月9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	8月13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	8月3日・17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	8月5日・19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	8月9日・23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	8月2日・16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週はお休みとなります	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	8月1日(月) 午後1時30分～3時30分 ※15日はお休みとなります	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♪	8月14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	8月9日・23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	8月14日・28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	8月17日(水) 午前10時30分～11時30分	館職員 瀬藤 尚文	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。
知って楽しい！ 台湾文化ふれあいサロン	8月21日(日) 午前10時30分～11時30分	ティチン 鄭 智猷氏	台湾の歴史・文化、台湾語など、交流をしながら 楽しめます。

【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 笑い力体操 ～もっと愉快地に豊かに笑おう～ ストレス発散や免疫力向上を目指した運動プログラムを体験します。 日時：8月29日(月) 午前10時30分～正午 講師：シェイ神原氏(笑い気功協会) 参加費：無料 申込：8月17日(水)から	先着 6名 やさしい フランス語教室 全2回 数字のつづりや挨拶、自己紹介の仕方などを中心にフランス文化に触れます。 日時：8月30日(火)、9月14日(水) ともに午前10時30分～11時30分 講師：菊池 早悠里氏 参加費：無料 申込：8月16日(火)から	先着 20名 ～経験を活かして第2の人生～ ボランティアのすすめ講座 ボランティアの基本と概念の説明、作業のプチ体験をします。 日時：8月31日(水) 午後2時～3時30分 講師：新宿区社会福祉協議会 参加費：無料 申込：8月17日(水)から
先着 15名 ～綺麗にリサイクル～ お花のコサージュ作り教室 全2回 牛乳パックで、綺麗なバラと向日葵のコサージュを作ります。 日時：8月25日、9月1日 ともに木曜日 午後2時～4時 講師：新宿リサイクル活動センター 参加費：無料 申込：8月4日(木)から	先着 30名 弁護士による 相続と財産管理の基礎知識 相続と財産管理の基礎知識について学びます。 日時：9月2日(金) 午後2時～3時30分 講師：千田 賢氏(東京芝法律事務所 弁護士) 参加費：無料 申込：8月17日(水)から	
抽選 20名 ～整形外科医監修～ 男性のための体幹トレーニング教室 健康や正しい姿勢を保つためのトレーニングを体験します。 日時：9月8日(木) 午前10時30分～正午 講師：井上 亮馬氏(AIONメディカルスタジオ) 参加費：無料 申込：8月15日(月)から29日(月)まで	抽選 各20名 アプリで楽しもう！ スマートフォン教室 両日とも内容は同じです。 基本的な操作方法とアプリの使い方を学びます。 日時：9月11日(日)、12日(月) ともに午前10時～正午 講師：NPO法人 竹箒の会 参加費：無料 申込：8月15日(月)から29日(月)まで	
抽選 25名 みんなで楽しむ♪ はじめてのダーツ教室 全4回 初めての方たちで投げ方や計算方法、グループ対戦を体験します。 日時：9月16・30日、10月7・21日 すべて金曜日 午後2時～3時30分 講師：鷲山 和子氏(社団法人 日本ダーツ協会) 参加費：無料 申込：8月15日(月)から29日(月)まで	先着 15名 ﾌﾟﾛから学ぶ！ おしゃれネイルの体験講座 気分が上がるようなネイルを教わり、体験します。 日時：8月18日(木) 午後1時30分～午後3時 講師：パウラ後藤 桂子氏(ネイルサロンノエルローズ代表) 参加費：400円(材料費として) 申込：7月25日(月)から	

8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1日

写真展のご案内

8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



～写真展の様子～

◆8月の 折り紙サロン

今日は
「色鮮やかな
花火」
を折ります♪



見本「花火」



折り紙サロンの様子

つのはず友遊カフェ

日 時：8月17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

8月18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！

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	午前10時～ ファイブ・コグ テスト 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～ 新居いぎいぎ体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時～ ラダーグッター① 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ (ともに申込不要) 午後2時～ 歌舞伎の世界を楽しむ		午前10時30分～ 健康ヨガ⑥ 午後2時～ 自分らしい葬儀を 考える 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⑨
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木) 山の日	12 (金)	13 (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⑨	午前10時～ ラダーグッターで 遊ぼう② 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑨	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1時30分～ ・新居いぎいぎ体操 ・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⑨	午前10時30分～ かんたん タブレット講座 午後1時30分～ かんたん タブレット講座	午前10時30分～ 健康ヨガ⑦ 午後1時30分～ 元気に輪投げ 交流会	午前10時30分～ 留学生と語ろう！ 中国交流サロン (申込不要)
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
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)		午前10時～ ボランティアサロン 午後1時30分～ 新居いぎいぎ体操 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 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～ ファイブ・コグ説明会 午後1時30分～ おしゃれネイル教室 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⑧ 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⑩
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
午前10時30分～ 台湾サロン (申込不要) 午後2時～ おもしろ 頭ストレッチ⑩	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩	午前10時30分～ うたの広場 午後1時30分～ 新居いぎいぎ体操 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～ ボディケア エクササイズ⑩	午後2時～ お花のコサージュ 作り教室①	午前10時30分～ 健康ヨガ⑨	午前10時～ 団体受付
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	当館では毎日自由にご利用・ご参加いただけます		
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ 笑い体操 ～もっと愉快地 豊かに笑おう～	午前10時30分～ やさしい フランス語①	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボランティアの すすめ講座	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・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！

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

