

# 西新宿シニア活動館だより

## 第50号 2017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。

### 第5回 夏を楽しむ！納涼祭

日時：7月30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

★来館者には、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♪

#### アロマハンドトリートメント

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(アロマオイル代として)

#### 申込不要♪どなたでもどうぞ！

#### サマーコンサート：午後1時30分～

【出演】自主活動団体

「新宿オカリーナの会」

「西新宿ウクレレクラブ」

「ブア・フラサークル」

★ゲスト：「新宿混声合唱団による合唱」他

#### 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

### 納涼祭 当日のボランティア募集！

## 7月30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

【ボランティア説明会】 対象：新宿区民の方

7月24日(月) 午後1時～ 申込：6月26日(月)よりご本人が電話、または直接当館へ

住民主体型サービスfor you Bデイ

## 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：7月11日・25日(火)

～第2・4火曜日のサロン事業～

～軽食タイム～

定員：20名(先着順)

参加費：300円(材料費として)

軽食タイムの調理、調理補助など

### お手伝いの方、募集中!

調理・調理補助ボランティア

午前9時～

運営ボランティア

午前11時30分ごろ～

内容：調理・調理補助、

会場準備・受付・配膳・片付けなど

活動日：毎月 第2・4 火曜日

- |             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 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<br>(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                                 |

#### ～事前申込みのご案内～

午前から午後までサロン事業を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、  
通じて参加される方

【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22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14日・28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。

～ボランティア活動報告と募集のお知らせ～

お気軽にご参加ください♪

～7月のボランティアサロン～  
**納涼祭準備**  
**お手伝いの方大募集!**

日時：7月4日・18日(火)  
 午前10時～正午

◆4日・18日…納涼祭準備



◆6月の報告◆  
 「初心者のための読み聞かせ教室～卒業発表会～」の看板を作成しました。来月の納涼祭に向けて準備も始めて、今から納涼祭が楽しみです♪

**花壇ボランティア募集!**

日付：7月28日(金) 花の手入れをします♪  
 時間：午前10時30分～11時30分

**ボランティアの方募集中!**

- ・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 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。
留学生と話そう! 中国交流サロン	7月8日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：湯円の由来と歴史を学ぶ 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。
あみものサロン	7月9日・23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。
～一曲入魂～ カラオケサロン	7月2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11日・25日(火) 午後12時15分～ 1時30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)】 ※1回10分程のお時間となります。

**【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
<b>大人のぬりえ</b>	7月5日・19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。
<b>～はじめての方歓迎～ 囲碁入門</b>	7月11日・25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！
<b>～はじめての方歓迎～ 将棋入門</b>	7月4日・18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！
<b>新宿いきいき体操</b>	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。
<b>季節を感じる 折り紙サロン</b>	7月3日・17日(月) 午後1時30分～3時30分	横井 横江氏 麻績 リヨ子氏	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。
<b>歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪</b>	7月16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。
<b>～思い出の曲を歌う～ うたの広場</b>	7月11日・25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。 曲集から歌いたい曲のリクエストも伺います。
<b>覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン</b>	7月2日(日) 午後2時～3時30分	—	百人一首の取り手・詠み手を体験します。
<b>シニアのための やさしい書道</b>	7月7日・21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。
<b>月に一度の 脳トレサロン</b>	7月5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。

**※元気になる魔法の音楽塾～歌って動いて若返り～は、7月の開催はございませんのでご注意ください。**

**【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  
10名

全10回

## やさしい英語教室

～頭の元気度チェック～  
1回目と10回目に  
ファイブ・コグテストを行います。

やさしい英語を学んで、簡単な英語を話せるようにする。

日時：7月～11月 全て第2・4月曜日 午前10時30分～11時45分  
講師：山田 裕子氏(日本英語交流連盟会員)  
参加費：322円(教材費として) 申込：6月26日(月)から

DVDに沿ったテストで、注意力や記憶力など5つの能力を測定します。

先着  
15名

### ビーズで作る！ メガネチェーン作り教室

ビーズを使ってメガネチェーンを作成する。

日時：7月19日・26日ともに水曜日  
午前10時～正午  
講師：飯田 和子氏  
参加費：300円(材料費として)  
申込：6月28日(水)から

先着  
25名

### 台湾文化を学ぼう！ ～離島の文化や観光について～

離島の文化や観光を学び、台湾語も学ぶ。

日時：7月23日(日) 午前10時30分～正午  
講師：鄭 智猷氏  
参加費：無料  
申込：7月3日(月)から

先着  
10名

### お花で遊ぶ、 はがき作り

自由な発想で押し花を並べ、はがきを作る。

日時：8月4日(金) 午後2時～4時  
講師：坂本 宣子氏  
参加費：300円(材料費として)  
申込：7月14日(金)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：8月7日(月) 午前10時～11時30分  
参加費：無料 申込：7月17日(月)から

先着  
15名

### 知らない損しちゃう！ ロコモティブヨガ

関節や筋肉などの運動器を衰えさせない運動を学ぶ。

日時：8月9日(水) 午前10時～11時  
講師：御園セラピストスクール  
参加費：無料 申込：7月17日(月)から

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：8月10日(木) 午後2時～3時30分  
講師：柏木・角善高齢者総合相談センター  
参加費：無料 申込：7月17日(月)から

抽選  
20名

### らくらくスマートフォン体験講座

らくらくスマートフォンの基本操作を体験しましょう。

日時：8月20日(日)・21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：7月15日(土)から31日(月)まで

# 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ませ。  
更新日：毎月1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(木)まで  
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

## 7月の折り紙サロン

今月は「傘」を  
折ります♪



見本「傘」



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：7月19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  
角管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♪

## ～友遊カフェの様子～

おいしいコーヒーと  
お菓子をいただきなが  
ら、楽しい時間を  
過ごしましょう♪



1(土)  
午後2時～  
らくちん  
フィットネス①

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前10時～ カラオケサロン 午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)	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～ 月イチ脳トレ (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～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時30分～ 留学生と話そう! 中国交流サロン (申込不要)
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ やさしい英語教室① 午後2時～ パワーアップ トレーニング②	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1時30分～ 盆踊り教室① 午後2時～ ポディケア エクササイズ②	午前10時30分～ コーラス教室① 午後1時30分～ 講話と体操で学ぶ! 肩こり予防・対策講座	午前9時30分～ うどん打ち教室 ～カレーつけ麺～	午後2時～ らくちん フィットネス②
16(日)	17(月) 海の日	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	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～ メガネチェーン作り教室① 午後1時～ ・パソコン相談会 ・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11時～ まちの先生に聞く! 暑い夏をのりきる 熱中症予防講座 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)	午前10時～ 団体受付
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう! 午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ やさしい英語教室② 午後2時～ パワーアップ トレーニング③	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～ メガネチェーン作り教室② 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ポディケア エクササイズ③	午前10時30分～ コーラス教室②	午前10時30分～ 花たんボランティア (申込不要)	

午前11時～  
夏を楽しむ!  
**納涼祭**  
ぜひご来館  
ください! **申込  
不要**

**備えあれば憂いなし!**  
**防災訓練のお知らせ**  
日時：7月11日(火) 午後3時～3時30分  
～個人利用・団体利用、  
皆様のご参加をお待ちしております!～

**懐かしの映画会**  
7月16日(日)・20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。

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  
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

