

# 西新宿シニア活動館だより

## 第49号 2017年 6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。

住民主体型サービスforyouBディ

### あなたのまちの「西新宿フォーウーサロン」

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:6月13日・27日(火)

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

~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 園墓入門

~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園墓入門に、  
通して参加される方

### ~館からのお知らせ~

第1回 利用者懇談会  
6月22日(木) 午前10時30分~

皆さまのご意見やご要望をお聞かせください。  
個人利用・団体利用皆さまのご参加を、  
お待ちしております!

音楽祭

観覧自由

6月28日(水) 開演:午後2時30分~4時  
(開場:午後2時~)

場所:西新宿シニア活動館 2階 活動室②  
※必要な方は、スリッパをお持ちください。

初心者のための読み聞かせ教室

~卒業発表会~

観覧自由

6月29日(木) 午後2時~(開場:1時30分)

場所:西新宿シニア活動館 2階 活動室②③  
※必要な方は、スリッパをお持ちください。

カラオケ団体会員 募集中!

皆さんで楽しく歌いましょう♪

うたかい・フォークカラオケ西など会員募集中です。  
詳しくは、当館までお問い合わせください。

### ~開催事業のご報告~

初心者のための  
かんたん和菓子

~4月26日(水)~



春を感じました。

歯科講座

~歯槽膿漏を学ぶ~

歯にまつわる歯槽膿漏の治療や予防方法を学び、自分に合った入れ歯の作り方などをお聞きしました。質問も多く飛び交い、普段聞けないことも丁寧に分かり易く、先生が説明してくれるので、皆さま大満足でした。

~4月28日(金)~



歯の磨き方も学びました。

お薬講座

~上手な薬とのつき合い方~

お薬を飲む時のポイントや注意点、ジャンケンを用いた脳トレ、温・冷湿布の効果の違い、背中に上手に貼る方法なども教えて下さり、おおいに盛り上がりしました。質問も気兼ねなく出来たなどたくさんのご意見をいただきました。

~4月28日(金)~



質問が多く出ました。

メイクがもっと楽しくなる!

これからもずっと輝くためのメイク講座

~5月18日(木)~



明るい気持ちなりました。

**【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

◎8月分申請日 6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：6月16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。



お茶を用意しております。ご自由にどうぞ！

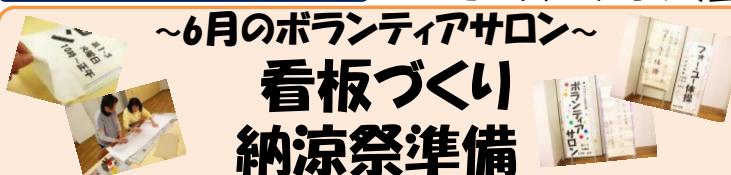
**元気みなぎる！フォー・ユ一体操**  
～毎日12時15分から45分まで開催中～



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～**



**お手伝いの方大募集！**

日時：6月6日・20日(火)  
午前10時～正午

- ◆6日…看板づくり
- ◆20日…納涼祭準備

◆5月の報告◆

4月から作成していた「ボランティアサロン」「フォー・ユ一体操」の看板が完成しました。その他にも切手を切って、整理整頓を行いました。

**花壇ボランティア募集！**

日付：6月9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(アクセサリーなど)・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い合わせください！

**【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、分からぬ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。
留学生と話そう！ 中国交流サロン	6月10日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国の故事成語について 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
あみものサロン	6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。
～一曲入魂～ カラオケサロン	6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	6月13日・27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
大人のぬりえ	6月7日・21日(水) 午後1時~4時	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しめます。 ※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	6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	6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	6月5日・19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。
歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪	6月26日(月) 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	6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。 曲集から歌いたい曲のリクエストも伺います。
覚えて遊ぼう! 百人一首かるたサロン	6月4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。
シニアのための やさしい書道	6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ことができます。 ※書道道具をお持ちください。
月に一度の 脳トレサロン	6月7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～	6月21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】

## 【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

<p><b>先着 6名</b> <b>ハンドメイドクラブ ～菖蒲の花の押し絵～</b></p> <p>菖蒲の花の押し絵作りをします。</p> <p>日 時：6月9日(金) 午後1時30分~5時 講 師：伊藤 瞳氏 参加費：300円(材料費として) 申 込：5月25日(木)から</p>	<p><b>先着 15名</b> <b>初心者のための 韓国語体験会</b></p> <p>日常会話で使える韓国語を学ぶ。</p> <p>日 時：6月22日(木) 午後2時~3時 講 師：イ ジュンソン氏・キム ヘジ氏 参加費：無料 申 込：6月1日(木)から</p>	<p><b>先着 30名</b> <b>健康はつらつ 囲碁大会</b></p> <p>たくさんの方と囲碁を 楽しみながら打ちます。</p> <p>日 時：6月24日(土) 午前10時~午後3時 対 象：囲碁経験がある方 共 催：自主活動団体 十二社囲碁クラブ 申 込：6月3日(土)から</p>
<p><b>先着 10名</b> <b>初心者のための かんたん和菓子教室</b></p> <p>夏らしい「水饅頭(抹茶餡)」を作る。</p> <p>日 時：6月30日(金) 午前10時~正午 講 師：柴崎 真保氏(料理研究家) 参加費：500円(材料費として) 申 込：6月9日(金)から</p>	<p><b>先着 20名</b> <b>楽しい夏の風物詩♪ 盆踊り教室</b></p> <p>炭坑節や東京音頭など 数曲の盆踊りを習って踊ります。</p> <p>日 時：6月30日(金)・7月12日(水) 午後1時30分~3時30分 講 師：熊谷 妙子氏(自主活動団体 木曜会) 参加費：無料 申 込：6月17日(土)から</p>	<p><b>先着 30名</b> <b>豊かな響きを作り上げよう! コーラス教室</b></p> <p>童謡・唱歌など季節にあった歌を 二重唱・輪唱・齐唱で歌います。</p> <p>日 時：7月13日・27日 8月10日・24日 9月14日・28日 全て木曜日 午前10時30分~正午 講 師：高橋 茲子氏(二期会合唱団OG) 参加費：無料 申 込：6月17日(土)から</p>
<p><b>先着 20名</b> <b>講話と体操で学ぶ! 肩こり予防・対策講座</b></p> <p>肩こりについて体操を交えながら、 予防法を学ぶ。</p> <p>日 時：7月13日(木) 午後1時30分~3時 講 師：中曾根 裕治氏 (ロアン鍼灸整骨院 院長) 参加費：無料 申 込：6月17日(土)から</p>	<p><b>抽選 20名</b> <b>うどん打ち教室 ～カレーつけ麺～</b></p> <p>手打ちうどんづくりを体験し、 美味しいいただきます。</p> <p>日 時：7月14日(金) 午前9時30分~午後2時 講 師：遠藤 知行氏 (江戸蕎麦・讚岐うどん打ち研究会) 参加費：600円(材料費として) 申 込：6月15日(木)から30日(金)まで</p>	<p><b>先着 20名</b> <b>まちの先生に聞く!暑い夏をのりきる 熱中症予防講座</b></p> <p>夏に負けない健康作りの方法を学び、 デザートの試食を行います。</p> <p>日 時：7月20日(木) 午前11時~正午 講 師：根本 充氏(根本医院 院長) 参加費：100円(デザート代として) 申 込：6月17日(土)から</p>

# 6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

6月は「新緑」をテーマに作品を募集します！  
作品サイズはA4で、必ず複数枚のものを  
1階受付までお持ちください。

《展示期間》6月30日(金)まで  
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

ゆうゆう

## ◆6月の 折り紙サロン

今月は  
「七夕飾り」を  
折ります♪



見本「七夕飾り」

折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

## つのはず友遊力フェ

日 時：6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：つのはず友遊力フェ実行委員会  
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♪

お気軽に  
ご相談下さい。

## ～友遊力フェの様子～

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♪



## 懐かしの映画会

6月15日(木)・18日(日)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。

1 (木)	2 (金)	3 (土)				
午前10時～ カラオケサロン	午前10時30分～ オペラ入門講座	午前10時～ 男性の料理教室① 午前10時30分～ 新宿いきいき体操 (申込不要)	午前10時～ 女性の料理教室② 午前10時30分～ 月イチ懇親会 午後1時～ パソコン相談会 ・大人のぬりえ (申込不要)		午前10時30分～ 花だんボランティア (申込不要)	午後2時～ らくちん フィットネス⑤
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)	午後1時30分～ 新宿養護学校との交流会② 午後2時～ 将棋入門 (申込不要)			午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	午前10時30分～ 留学生と話そう！ 中国交流サロン (申込不要)
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (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⑥	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～ 膝関節痛の予防対策講座 午前11時～ パソコン相談会 (申込不要)	午後2時～ 初心者のための 読みきかせ教室⑤ 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⑥
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
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～ 魔法の音楽塾 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ 午後1時30分～ つのはず友遊力フェ (すべて申込不要)	午前10時30分～ 利用者懇談会 午後2時～ 初心者のための 韓国語体験会		午前10時～ 団体受付
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ 歌声サロン (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～ 男性の料理教室② 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)	午後2時～ 初心者のための 読みきかせ教室⑥ ～卒業発表会～	午前10時～ 和菓子教室 午後1時30分～ 盆踊り教室	午前10時～ はつらつ 健康団体大会

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

