

西新宿シニア活動館だより

第55号 2017年 12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。



クリスマスコンサート

12月24日(日)午後1時30分～3時30分

～ゲスト～

- ♪キルティング・パーティー(コーラス)
- ♪Hanohano(ウクレレ演奏)
- ♪都立新宿高等学校 音楽部(女声コーラス)

ビンゴ大会・職員からの出し物もあります!

会場:西新宿シニア活動館 2階活動室②③

※足元が冷えるので、室内履きなどをお持ちください。

(開場 午後1時)

- ◆申込不要
- ◆どなたでもご観覧いただけます

ビンゴ大会

景品大募集!

クリスマスコンサートに向けて、景品を募集しております。ご自宅に下記などの物が眠っていませんか、ぜひご寄附下さい。
※食べ物や高価な物、衣類、割れ物などは受付られませんので、ご了承ください。

☆ご寄附いただきたいもの☆

- ・石けん ・洗剤 ・ハンカチ ・タオル
- ・小物 ・文房具 など

～毎年ご協力をありがとうございます～

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:12月12日・26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10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
(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

～アロマハンドトリートメント～

参加費:200円(オイル代として)

～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・アロマハンドトリートメントまたは新宿いきいき体操・囲碁入門を通して参加される方

開催の様子



10時30分～
うたの広場



11時45分～
軽食タイム

今回は、午前中に開催しているうたの広場と軽食タイムをご紹介します。うたの広場は、先生のピアノ伴奏に合わせて昔懐かしの曲を歌います。ピアノの音に合わせて大勢で歌うと、心も身体もリフレッシュした気持ちになります!歌を楽しんだ後は、軽食を召し上がっていただけます。男性ボランティアによるピアノ生演奏のBGMを聴きながら、調理ボランティアの方々が作ったパンやおにぎりなどをいただきます。皆さまと一緒においしい軽食をいただくので、とても充実した時間を過ごしていただけます♪

★新入職員のご紹介★

11月1日(水)より入職しました。皆さまから教えていただきながら笑顔で元気な活動のお手伝いをしたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

趣味:パッチワーク 好きな食べ物:果物
好きな言葉:「はじめの一步」

はじめまして!



大山 礼子

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(木)より通常開館いたします。来年も皆さまのご来館を、心よりお待ちしております。良いお年をお迎えください。

～職員一同～

【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

◎2月分申請日 12月16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：12月15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。

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～



～12月のボランティアサロン～

**看板づくり
どうきんづくり
お手伝いの方大募集！**

日時：12月5日・19日(火)
午前10時～正午

◆5日…看板づくり

◆19日…ツリー準備など

◆11月の報告◆

秋・冬の地域交流イベント開催に向けて、会場の雰囲気盛り上げる看板を作成していただきました！参加者の皆さま、いつもありがとうございます☆

花壇ボランティア募集！

日付：12月23日(土) **花の手入れをします**
時間：午前10時30分～11時30分

～特技や経験を活かしませんか？～

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 ・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)	12月13日・20日・27日(水) 午後1時～3時 ※12月6日は中止となります。	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。
留学生と話そう！ 中国交流サロン	12月9日(土) 午前10時30分～11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国の春節 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	12月10日・24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	12月3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	12月12日・26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	12月6日・20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	12月12日・26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	12月5日・19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	12月4日・18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♪	12月27日(水) 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	12月12日・26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	12月3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	12月1日・15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	12月6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。

【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

**抽選
20名** **初めての読み聞かせ教室** 全6回

読み聞かせの練習と、最終回に発表会を開催します。

日時：1月11日・18日、2月15日、3月1日・15日・29日
全て木曜日 午前10時30分～正午
講師：高瀬 希美子氏(「ことばの森」主宰)
参加費：無料
申込：12月15日(金)から12月26日(火)まで

**先着
20名** **まちの先生に聞く！
インフルエンザと冬風邪予防講座**

インフルエンザと冬風邪予防について学びましょう。

日時：1月18日(木) 午後2時～3時
講師：根本 充氏(根本医院 院長)
参加費：無料
申込：12月17日(日)から定員まで

**先着
10名** **お花で遊ぶ！
クリスマスらしい はがき作り**

クリスマス用に自由な発想で押し花を並べ、はがきを作りましょう。

日時：12月17日(日) 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：11月27日(月)から定員まで

**先着
10名** **女性のための
おもてなし料理** 全2回

第1回目 ポルシチ・ほうれん草のカネロニ・鶏肉のガランティーヌ他
第2回目 中華粥・卵春巻・しいたけの焼売他

日時：①12月21日(木)、②1月24日(水) 午前10時～午後1時
講師：野瀬 比奈子氏
参加費：各回500円(材料費として)
申込：12月1日(金)から定員まで

先着 **ハンドメイドクラブ
～和柄の巾着袋作り～**

手縫いで、大きなサイズの巾着袋を作ります。

日時：1月12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：12月22日(金) から定員まで

**申込
不要** **元気になる魔法の音楽塾
～歌って、動いて若返り～**

歌唱や、ハンドベルなどを使用した簡単な演奏を行います。

日時：12月20日(水) 午前10時～正午
講師：辻岡 美沙子氏・奥田 真希子氏
参加費：無料

12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いただけます。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

12月も「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(木)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆12月の 折り紙サロン

今月は
「クリスマスツリー」
を折ります♪



見本「クリスマスツリー」



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：12月20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
角善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♪



わざをぎクリスマスコンサート

午後2時30分～3時

三味線：杵屋五子氏・岡安祐璃花氏

笛：望月美都輔氏

♪友遊カフェ内で開催いたします♪

懐かしの映画会

12月17日(日)・21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。
※足元が冷えるので、
室内履きなどをお持ちください。

3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
午前10時～ カラオケサロン	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	午前10時30分～ 月イチ脳トレサロン		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 囲碁大会
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午後1時～ ・パソコンで 年賀状づくり④ ・大人のぬりえ(申込不要)			午後2時～ らくちん フィットネス⑥
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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⑩	午前10時30分～ うたの広場	午前10時～ 男性向け！料理教室	午前10時～ コーラス教室①	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 団体受付
	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	午前11時45分～ 軽食タイム	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)			午後2時～ らくちん フィットネス⑥
	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑥	午後12時15分～ アロマハンド	午後2時～ ボティック エクササイズ⑥	午後2時～ 韓国語教室②	午後2時～ 栄養講座	
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土) 天皇誕生日
午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう	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	午前10時～ 魔法の音楽塾	午前10時～ 女性のための おもてなし料理		
午後2時～ 押し花教室		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午後1時～ パソコン相談会 大人のぬりえ	午前10時～ コーラス教室②		
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (すべて申込不要)	午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (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⑩	午前10時30分～ うたの広場	午前10時～ 歌声サロン(申込不要)		年末年始のため休館 12月29日(金)～1月3日(水)	
午後1時30分～ ♪クリスマス コンサート♪	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑥	午前11時45分～ 軽食タイム	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 韓国語教室②		
		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 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午後2時～ ボティック エクササイズ⑥			

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

