

# 西新宿シニア活動館だより

## 第52号 2017年 9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: 9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  
(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、  
通して参加される方

## 西新宿フォーユーサロン案内

～思い出の曲を歌う～うたの広場

時間: 午前10時30分～11時30分

講師: 長谷川淑子氏

内容: 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。

～軽食タイム～

時間: 午前11時45分～午後1時

定員: 20名(先着順)

参加費: 300円(材料費として)

内容: 第2・4火曜日は軽食タイムを通して、皆さま一緒に軽食を食べましょう。

～やすらぎサロン～アロマハンドトリートメント

時間: 午後12時15分～1時30分

講師: 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)

※1回10分程度のお時間となります。

内容: 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。

新宿いきいき体操

時間: 午後1時30分～3時

講師: 新宿いきいきサポーターの皆さん

内容: 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。

囲碁入門

時間: 午後1時30分～5時

講師: 十二社囲碁クラブの皆さん

内容: 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!

## 体操講座の申込み案内

※お申込みは事前に、ご本人が電話または当館受付まで

**申込: 9月15日(金)から29日(金)**

抽選  
20名

**パワーアップトレーニング**

座位・立位による筋肉向上トレーニングを行う体操です。

日時: 10月～3月 すべて第2・4月曜日

午後2時～3時30分(全12回) 費用: 無料

講師: 猪股 富士子氏(日本体育協会スポーツ指導員)

抽選  
20名

**ボティックエクササイズ**

筋力低下が気になる方向けの座位・立位で行う体操です。

日時: 10月～3月 すべて第2・4水曜日

午後2時～3時30分(全12回) 費用: 無料

講師: 萩野 博氏(健康作りコーディネーター)

抽選  
20名

**らくちんフィットネス**

座位・立位を中心にストレッチとリズムに合わせた体操です。

日時: 10月～3月 第1・3土曜日

午後2時～3時30分(全12回) 費用: 無料

講師: 澤 静子氏(介護予防運動指導員)

**【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

◎11月分申請日 9月23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：9月8日・22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～**

～9月のボランティアサロン～  
**看板づくり**  
**ぞうきんづくり**  
**お手伝いの方大募集！**

日時：9月5日・19日(火)  
午前10時～正午

◆5日…看板づくり

◆19日…ぞうきんづくり

◆8月の報告◆

1日は、「納涼祭」で使用した道具を片づけました。15日は「歌と踊りのカラオケ大会」の看板づくりと「落語のつどい」の飾り付けを作成しました。

**花壇ボランティア募集！**

日付：9月13日(水)

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。
月に一度の脳トレサロン	9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。
あみものサロン	9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	9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。
留学生と話そう！ 中国交流サロン	9月9日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国人の学生時代 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
<b>大人のめりえ</b>	9月6日・20日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのめりえを楽しみます。 ※色えんぴつをお持ちください。
<b>～はじめての方歓迎～ 将棋入門</b>	9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！
<b>季節を感じる 折り紙サロン</b>	9月4日(月) 午後1時30分～3時30分 ※18日は祝日のため自習となります。	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>	9月29日(金) 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>覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン</b>	9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。
<b>シニアのための やさしい書道</b>	9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。

**【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 15名</b></p> <p><b>ビーズで作る！ 帽子留め作り教室</b></p> <p>ビーズを使って帽子留めを作ります。</p> <p>日時：9月20日(水) 午前10時～正午 講師：飯田 和子氏 参加費：500円(材料費として) 申込：8月30日(水)から</p>	<p><b>先着 12名</b></p> <p><b>やってみよう！ ポッチャ体験会</b></p> <p>ポッチャを体験してみましょう。</p> <p>日時：9月24日(日) 午前10時30分～正午 講師：館職員 参加費：無料 申込：9月3日(日)から</p>	<p><b>先着 10名</b></p> <p><b>初心者のための かんたん和菓子教室</b></p> <p>練りきりの「栗」を作ります。</p> <p>日時：9月27日(水) 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：9月6日(水)から</p>
---	---	---

<p><b>先着 20名</b></p> <p><b>美味しいお茶の 淹れ方講座</b></p> <p>美味しいお茶(冷茶)の淹れ方を学ぶ。</p> <p>日時：9月29日(金) 午後2時～3時30分 講師：株式会社 伊藤園 参加費：無料 申込：9月17日(日)から</p>	<p><b>先着 10名</b></p> <p><b>女性のための おもてなし料理</b></p> <p>第1回目:パエリア・豚肉のロースト・サラダ 第2回目:肉まん・中華風茶碗蒸し・中華サラダ</p> <p>日時：9月28日・10月26日 ともに木曜日 午前10時～午後1時 講師：野龍 比奈子氏 参加費：各回500円(材料費として) <b>全2回</b> 申込：9月7日(木)から</p>	<p><b>先着 15名</b></p> <p><b>ちぎり絵体験教室</b></p> <p>和紙でなでしこの花をちぎり絵で作ります。</p> <p>日時：9月30日(土) 午後1時30分～4時30分 講師：館職員 参加費：150円(材料費として) 申込：9月7日(木)から</p>
---	--	---

<p><b>先着 25名</b></p> <p><b>台湾文化を学ぼう！ 台北の歴史を 散歩してみましょう</b></p> <p>台北の歴史について学びましょう。</p> <p>日時：9月30日(土) 午前10時30分～11時45分 講師：鄭 智猷氏 参加費：無料 申込：9月17日(日)から</p>	<p><b>先着 30名</b></p> <p><b>古いスコットランド民謡が なぜ日本人の心に響くのか？ ～お話と歌唱～</b></p> <p>「広い河の岸辺」の講話とカラオケで参加者と一緒に「広い河の岸辺」を合唱する。</p> <p>日時：10月5日(木) 午後2時～3時 講師：八木 倫明氏(ケーナ奏者/作詞家) 参加費：無料 申込：9月17日(日)から</p>	<p><b>先着 30名</b></p> <p><b>元気になる終活講座 あなたらしい エンディングノートの書き方！</b></p> <p>あなたらしいエンディングノートの書き方を学ぶ。</p> <p>日時：10月12日(木) 午後2時～4時 講師：櫻井 清一氏 (一般財団法人マイウェイ協会) 参加費：無料 申込：9月17日(日)から</p>
--	--	--

**抽選 25名 全4回**

**みんなで楽しむ♪  
～はじめてのダーツ教室～**

初心者を対象にダーツの投げ方や得点の計算方法などの基本を学び、グループ対戦を行う。

日時：10月13日・27日 11月10日・24日  
全て金曜日 午後2時～3時30分  
講師：鷺山 和子氏(社団法人日本ダーツ協会)  
参加費：無料  
申込：9月15日(金)から29日(金)まで

**まちなか避暑地のご案内**

期間:7月1日(土)～9月30日(土)  
時間:午前9時～午後6時まで  
※利用証がない方もご利用いただけます。

冷たいお茶をご用意してお待ちしております

# 9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

9月は「初秋」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》10月31日(火)まで  
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

## ◆9月の 折り紙サロン

今月は  
「万華鏡」を  
折ります♪



見本「万華鏡」



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：9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♪

## ～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♪



## 懐かしの映画会

9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。

## ～今月のイベント～

### 「角筈亭 落語会」

時間：午後2時30分～  
出演：柳家 福治氏 演目：百川

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 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ (すべて申込不要)	午後3時～ ～だまされないで! 危ない勧誘に注意! 特殊詐欺被害防止講座	午後2時～ 弁護士による相続と 財産管理の基礎知識 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
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)						
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⑥ 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 ・将棋入門 (すべて申込不要)	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⑩	午前10時30分～ コーラス教室⑤ 午後2時～ 女性に多い 冷えについて学ぼう! 冷え対策講座	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
17 (日)	18 (月) 敬老の日	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土) 秋分の日
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(自習) (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～ ビーズで作る! 帽子留め作り教室 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)	午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後2時～ 初心者のための 韓国語教室②	午前10時～ 団体受付 午後1時30分～ 簡単デザート作り 体験教室
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
午前10時30分～ ポッチャ体験会 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⑥ 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 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時～ 初心者のための かんたん和菓子教室 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⑩	午前10時～ 女性のための おちてなし料理① 午前10時30分～ コーラス教室⑥	午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後2時～ 美味しいお茶の 淹れ方講座	午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう! 午後1時30分～ ちぎり絵体験教室

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

