

西新宿シニア活動館だより

第48号 2017年 5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。

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: 5月9日・23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)

軽食タイムの受付や配膳・調理など

お手伝いの方、募集中!

軽食タイムの会場準備・受付・配膳・調理などをお手伝いして下さる方を募集しています。ご興味のある方は、担当職員井上・瀬藤までお声かけください♪

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囲碁入門に、
通して参加される方

～開催事業のご報告～

介護予防事業3種がスタート

「パワーアップトレーニング」「ボディケアエクササイズ」「らくちんフィットネス」の介護予防事業3種が4月より始まりました。各事業とも初回は、体力測定を行いました。初回だったので少し緊張していた様子ですが、これから半年間、頑張っていきたいと思います。



半年間頑張ります。

やさしいフランス語教室

3月23日・30日 ともに木曜日

空港で使いそうな会話や観光時に使うフランス語の注意点など、テキストを使って学びました♪文法や発音はもちろんのこと、観光地のお土産などについても話しました。お土産の話は特に盛り上がり、とても良い雰囲気でした。



ぜひ観光したいです。

花だんボランティア

3月24日(金)

花だんの手入れをしました。以前から植えていたスイセンの花が咲きました♪少しずつですが、花が咲いて色合いが出てきました。これから春になるので、どんどん育ててほしいです。たくさんのお花で、花だんを賑やかにしていきたいです♪



とても綺麗です。

落語のつとめ

3月25日(土)

～社会人落語サークルが西新宿にやってくる～

今回は初めて、社会人の落語集団「チームたくわん」さんに来ていただき、会場を盛り上げて頂きました。「狸札」「道灌」「雛鰯」などを話してくれました。チームたくわんの皆さまありがとうございました!



また聞きたいですね。

ハンドメイドクラフ

～和柄のお手玉作り～

3月29日(水)

和柄のお手玉を作りました。皆さま、真剣に一針一針を丁寧に縫い上げていました。手先がとても器用で、あっという間に作られた方もいました。和柄の色合いがとても綺麗で、お手玉の仕上がりに喜んでいました♪



和柄が綺麗でした。

ちぎり絵体験教室

3月31日(金)

台紙に貼る和紙を好きな色から自由に選びます。それぞれの個性が出て、とても良い作品になりました。どれも可愛く、それぞれ個性豊かなオリジナル作品です。色合い選びが楽しかったや、また参加したいなど嬉しい意見をいただきました。



チューリップの完成。

留学生と語ろう! 中国交流サロン

4月8日(土)

中国の歴史の人物で、三国志を中心に映像を見ながら語り合いました。物語で知っていましたが、今回は内面に触れてとても親しみが湧きました。中国語で「どうぞ」と相手に何かをお勧めする時に使う言葉も学びました♪



興味深かったです。

会員大募集中!

ひこばえ句会

楽しく俳句を詠みましょう♪

活動日: 毎月 第2水曜日 午後1時30分～4時

講師: 白石 多重子氏「青山」同人・俳人協会会員

会費: 1,000円/月(講師料等)

【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

◎7月分申請日 5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：5月12日・26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～

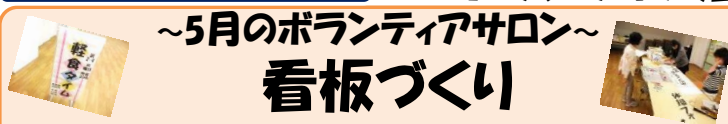


申込
不要

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。

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～



～5月のボランティアサロン～

看板づくり

切手きり・ぞうきんづくり

お手伝いの方大募集！

日時：5月2日・16日(火)

午前10時～正午

◆2日…看板づくり

◆16日…切手きり・ぞうきんづくり

◆4月の報告◆

看板づくりでは「軽食タイム」を新しく作成し、「ボランティアサロン」「フォー・ユー体操」の看板を作り直して、次回で完成します。

花壇ボランティア募集！

日付：5月12日(金)

時間：午前10時30分～11時30分

花の手入れをします

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	5月13日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：近100年以來の中国映画 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	5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	5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	5月9日・23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	5月3日・17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	5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	5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 <u>5月30日(火)休み</u>	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	5月1日・15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♪	5月31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	5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。 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	5月14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	5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。
月に一度の 脳トレサロン	5月3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、5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
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ます。台湾語を学びます。

日 時：5月28日(日) 午前10時30分～11時30分
講 師：鄭 智猷氏
参加費：無料 申 込：5月17日(水)から

先着
15名

新宿養護学校との交流会

第1回目：新宿養護学校を訪問(ポッチャ)
第2回目：西新宿シニア活動館で交流会(うたを歌う)

日 時：5月30日・6月6日
ともに火曜日 午後1時30分～2時30分
参加費：無料 申 込：5月9日(火)から

先着
30名

**終活講座
～エンディングノートの作り方を学ぼう！～**

終活の始め方やエンディングノートの作り方を学ぶ。

日 時：5月31日(水) 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：5月17日(水)から

先着
30名

**オペラってなんだろう？
初めてでも楽しめるオペラ入門講座**

初めてでも楽しめるオペラの内容紹介と、
健康につながるオペラの発声方法と身体の作り方を学ぶ。

日 時：6月5日(月) 午前10時30分～正午
講 師：柴田 啓介氏
参加費：無料 申 込：5月17日(水)から

先着
8名

男性向け基本を学ぶ料理教室 全2回

1回目:和食(牛肉とごぼうの混ぜご飯)、
2回目:洋食(クリームシチュー)で基本を学ぶ。

日 時：6月7日・28日 ともに水曜日 午前10時～午後1時
講 師：野瀧 比奈子氏
参加費：500円 申 込：5月24日(水)から

先着
30名

膝関節痛の予防対策講座

膝の痛み、関節痛の原因や治し方・予防方法を学ぶ。

日 時：6月14日(水) 午前10時～11時30分
講 師：西新宿整形外科クリニック
参加費：無料 申 込：5月17日(水)から

5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ください。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

5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、必ず複製したものを
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～

◆5月の 折り紙サロン

今月は
「さくらの器・
六角型の箱」を
折ります♪



見本「5月の折り紙」



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：5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♪

～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 (月)	2 (火)	3 (水) 憲法記念日	4 (木) みどりの日	5 (金) こどもの日	6 (土)
	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～ 脳トレサロン 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ (すべて申込不要)		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③
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要)	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③	午後2時～ 初心者のための 読みきかせ教室③	午前10時30分～ 花だんボランティア (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)
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
午後2時～ ・あみものサロン ・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～ メイクアップ講座 午後1時～ メイクアップ講座 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)	午後2時～ らくちん フィットネス④
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング④	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2時～ ボディケア エクササイズ④	午後2時～ 初心者のための 読みきかせ教室④		午前10時～ 団体受付 午後1時30分～ お家で簡単 デザート作り体験会②
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	懐かしの映画会 5月18日(木)・21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。		
午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう!		午後1時30～ 新宿養護学校との 交流会①	午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ 終活講座			
午後2時～ あみものサロン (申込不要)						

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

