

# 西新宿シニア活動館だより

## 第59号 2018年 4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: 4月10日・24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

**サロンのご案内(申込不要・参加費無料) ※開催日などの詳細は中面をご覧ください。**

**パソコン相談会(水曜日・午後)**



表を作りたい・画像を取り込みたいなど、分からない操作を講師が丁寧に教えます。初心者の方も大歓迎!

**大人のぬい絵(水曜日・午後)**



毎回違う作品を塗ります。集中して仕上げますが、時には色遣いの相談や会話を楽しんでいます。

**百人一首かるたサロン(日曜日・午後)**



詠み手と取り手に分かれて、熱戦が繰り広げられます! わきあいあいと楽しい時間を過ごしましょう♪

## ～地域交流のご報告～

**～西新宿こども園へ～**

### そうきんケーキをプレゼント

3月6日(火)、ボランティアサロンで作った「そうきんケーキ」を西新宿こども園へプレゼントしました! 地域の皆さまからご寄附をいただいたタオルを使い、そうきんをたくさん作りました。子どもたちに喜んでいただけて、とても嬉しかったです。



**新宿中央公園春祭り**

### ～ペットボトルボウリング～

3月17日(土)、春祭りに参加しました! 当日はボランティアの方々にご協力いただき、楽しくペットボトルボウリングを行いました。地域の方々・子どもたちとともに楽しい時間を過ごすことができました!



## 読み聞かせの会「あじさい」が西新宿児童館を訪問

3月23日(金)、西新宿児童館へ読み聞かせとマジックのボランティア訪問をしました。読み聞かせは2作品を発表。その間に、クイズ形式のマジックを披露していただきました。「あじさい」の皆さまの発表を聴きながら涙を流す子どもの姿もあり、改めて読み聞かせの素晴らしさに感動しました。最後には、会員の皆さまが手分けして作成された折り紙のプレゼントがあり、子どもたちも大喜びでした! 昨年6月に発足した「あじさい」は、地域交流館や学童へボランティア訪問を行い、地域に根差した社会貢献活動を積極的に行っています。「あじさい」の皆さま、児童館の皆さま、ありがとうございました!



【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

◎6月分申請日 4月28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：4月20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～

～4月のボランティアサロン～  
 【各種事業の看板作り】  
**お手伝いの方大募集！**

日時：4月3日・17日(火)  
 午前10時～正午  
 内容：事業の看板を布で作成します。

◆3月のご報告◆  
 今年のそうぎんケーキが完成し、西新宿こども園へ寄付いたしました。布を使った看板作りにも着手し、作業を進めています☆

🌸花壇ボランティア募集!

日付：4月20日(金) 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	4月4日・11日・18日・25日(水) 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いただくとスムーズにご案内できます。 ※都合によりお休みになる場合がございます。
あみものサロン	4月8日・22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	4月1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	4月10日・24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。

～事業終了のお知らせ～ 毎月第2土曜日に開催していた中国サロンが、講師の都合により3月を持ちまして終了となりました。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

**【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>	4月4日・18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>	4月10日・24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>	4月3日・17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 ※第5週目はお休みとなります	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>	4月2日・16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>	4月30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。
<b>～思い出の曲を歌う～ うたの広場</b>	4月10日・24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>	4月1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>	4月6日・20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することができます。 ※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>	4月4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**

**先着 15名**

### 初めての自分史づくり教室

思い出の写真を使って1枚の自分史を作ります。

日 時：4月19日(木) 午前10時30分～正午  
講 師：高岡 雅美氏(自分史活用アドバイザー)  
参加費：200円(材料費として)  
申 込：3月29日(木)から定員まで

**先着 6名**

### ハンドメイドクラブ ～兜の押絵～

こどもの日に向けて、兜の押絵を作ります。

日 時：4月27日(金) 午後1時30分～5時  
講 師：伊藤 瞳氏  
参加費：500円(材料費として)  
申 込：4月9日(月)から定員まで

**先着 20名**

### 楽しく健康運動！ 膝痛予防・対策講座

歯痛予防・対策についての運動方法を学びます。

日 時：5月9日(水) 午後1時30分～3時  
講 師：(株)健整会 ロアン鍼灸整骨院  
参加費：無料  
申 込：4月17日(火)から定員まで

**先着 30名**

### これから始める 肌と頭皮のケア講座

紫外線が強くなる季節に向けて、対策やケア方法を学びます。

日 時：5月10日(木) 午前10時～正午  
講 師：女性の健康支援センター  
参加費：無料  
申 込：4月17日(火)から定員まで

**先着 30名**

### お薬講座 ～お薬との上手な付き合い方～

薬を上手に活用する方法や飲み方のポイントを学びます。

日 時：5月10日(木) 午後2時～3時30分  
講 師：株式会社龍生堂 薬剤師  
参加費：無料  
申 込：4月17日(火)から定員まで

**先着 35名**

### 楽しい旅教室 ～はじめてのスペイン編～

旅行の注意点とスペインの観光ポイントを学びます。

日 時：5月18日(金) 午後2時～3時30分  
講 師：株式会社エイチ・アイ・エス  
新宿本社営業所  
参加費：無料 申込：4月17日(火)から定員まで

# 4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

4月は「春」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》4月30日(月)まで  
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

## ◆4月の 折り紙サロン

今月は  
「ダリアの花」  
を折ります♪



4月の見本



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

日時：4月18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)

## つのはず友遊カフェ

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 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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～ ・新居いきいき体操 午後2時～ ・将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 月イチ脳トレサロン (申込不要)  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～ 5くちん フィットネス①	
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)							
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (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①  午後2時～ 民謡教室①	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 (すべて申込不要)  午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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①	午前10時～ 女性のための おもてなし料理教室	午後2時～ 楽しい旅教室 ～エジプト編～		
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう！  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 (申込不要)  午後1時30分～ 新居いきいき体操 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～ 友遊カフェ (すべて申込不要)	午前10時30分～ 初めての 自分史づくり教室  午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午前10時30分～ 花壇ボランティア  午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ 5くちん フィットネス②	
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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 (すべて申込不要)  午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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②		午後1時30分～ ハンドメイドクラブ ～兜の押絵～	午前10時～ 団体受付	
29 (日) 昭和の日	30 (月) 振替休日	<b>ホームページのご紹介♪</b>				<b>懐かしの映画会</b> 4月15日(日)・19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。	
	午前10時～ 歌声サロン	施設案内 最新情報	月間 スケジュール	アクセス・地図	当館で開催した事業の 活動報告の他、毎月 25日には最新の館だ よりも更新しています。 是非ご覧ください♪		

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！  
※年未年始休館

