

# 西新宿シニア活動館だより

## 第61号 2018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。

### 津軽三味線の音色～東北民謡の世界～



日時：7月1日(日) 午後2時～3時(開場：午後1時30分)

内容：津軽三味線の演奏

対象：新宿区民の方(50歳未満の方もご観覧いただけます)

出演：津軽三味線サークル ボランティアメンバー

観覧自由

### 親睦輪投げ大会



日時：6月17日(日) 午前10時～正午

対象：50歳以上の新宿区民 定員：30名(先着順)

申込：5月25日(金)～定員まで 主催：西新宿シニア活動館自主事業運営委員会

### ポッチャ交流試合

日時：6月29日(金) 午後2時～3時30分

対象：50歳以上の新宿区民

定員：9名(先着順)

申込：6月7日(木)～定員まで

会場：西新宿シニア活動館

### 利用者懇談会開催のお知らせ

個人利用・団体利用の皆さまから館へのご意見やご要望を伺う場です。また、館からご利用者の皆さまへ事業案内やお知らせをいたします。ぜひ、お気軽にご参加ください！

日時：6月23日(土) 午前10時30分～11時30分 ※団体受付終了後に行います

場所：西新宿シニア活動館 活動室①

### あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

～住民主体型サービスfor you Bデー～

申込不要!

開催日：6月12日・26日(火)

- 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

#### ◆軽食タイム

定員：20名(先着順)

参加費：300円(材料費として)

#### ◆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)

### 会員募集!

### 新宿オカリーナの会

～ご見学を希望の方は、館までお問い合わせください～

オカリナは、心地の良い柔らかな音色を出す楽器です。

講師がいるので、初めての方でも安心です♪ご興味のある方は、ぜひご見学ください。

活動日：第1・3月曜日午前10時30分～正午 ※会費等その他詳細はお問い合わせください。



**【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：6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



ソファーとテーブル

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～

～6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：6月5日・19日(火)  
 午前10時～正午  
 内容：事業の看板を布で作成します。

◆5月のご報告◆  
 納涼祭の看板作りに着手しました！サロン事業の看板作りも引き続き行っています♪

**花壇ボランティア募集！**

日付：6月11日(月) **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(アクセサリーなど) ・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	6月6日・13日・20日・27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	6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	6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	6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
<b>大人のぬりえ</b>	6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。
<b>～はじめての方歓迎～ 囲碁入門</b>	6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！
<b>～はじめての方歓迎～ 将棋入門</b>	6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>	6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。
<b>歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪</b>	6月30日(土) 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>	6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。
<b>覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン</b>	6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>	6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>	6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**

<p><b>先着 7名</b> <b>一緒に作りましょう♪ 刺し子のふきん</b></p> <p>日 時：6月14日(木) 午前10時～正午 費用：250円(材料費として) 講師：館職員 申込：5月28日(月)から定員まで</p>	<p><b>先着 8名</b> <b>ワイヤークラフト教室 ～小さな可愛いかご～</b></p> <p>日 時：6月27日(水) 午後1時30分～3時 費用：400円(材料費として) 講師：中川 登美子氏 (雑貨アーティスト) 申込：6月6日(水)から定員まで</p>	<p><b>先着 6名</b> <b>ハンドメイドクラブ ～金魚の巾着作り～</b></p> <p>日 時：6月29日(金) 午後1時30分～5時 費用：400円(材料費として) 講師：伊藤 瞳氏 申込：6月13日(水)から定員まで</p>
<p><b>先着 25名</b> <b>台湾文化を学ぼう！ 台湾施設鉄道の旅・内湾線</b></p> <p>日 時：7月1日(日) 午前10時30分～正午 費用：無料 講師：鄭 智猷氏 申込：6月17日(日)から定員まで</p>	<p><b>先着 30名</b> <b>知って安心！ 福祉用具体験教室</b></p> <p>日 時：7月6日(金) 午後2時～4時 費用：無料 講師：矢崎化工(株) 東京支店福祉介護機器課 申込：6月17日(日)から定員まで</p>	<p><b>先着 8名</b> <b>楽しい料理教室 暑い夏におすすめの 簡単メニュー</b></p> <p>日 時：7月7日(土) 午前10時～午後1時 費用：500円(材料費として) 講師：中島 芳江氏 申込：6月18日(月)から定員まで</p>
<p><b>先着 20名</b> <b>初心者のための 百人一首体験教室</b></p> <p>日 時：7月9日(月) 午前10時30分～正午 費用：無料 講師：別所 絢子氏 申込：6月17日(日)から定員まで</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>日 時：7月27日(金) 午前9時30分～午後2時 費用：600円(材料費として) 講師：江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会 申込：6月15日(金)から7月8日(日)まで</p>	<p><b>先着 35名</b> <b>楽しい旅教室 はじめての沖縄離島 八重山編</b></p> <p>日 時：7月30日(月) 午後2時～3時30分 費用：無料 講師：(株)H.I.S新宿本社営業所 申込：6月17日(日)から定員まで</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>日 時：7月13日・27日(金) 午後2時～4時 費用：無料 講師：熊谷 妙子氏 申込：6月22日(金)から定員まで</p>	<p><b>先着 10名</b> <b>布ぞうり教室</b></p> <p>日 時：7月18日・25日(水) 午後1時30分～4時 費用：100円(材料費として) 申込：6月21日(木)から定員まで</p>	

# 6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

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(土)まで  
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

## 6月の 折り紙サロン

今月は  
「花火」  
を折ります♪



6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：6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)

## 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♪



## ～フォー・ユー体操～

毎日12時15分から30分間  
の体操を行っています♪  
軽体操なので初めての方  
でも安心してご参加いた  
だけます！(申込不要)



## つのはず友遊カフェ☆6月イベント

【保健師による健康講話】  
摂食嚥下機能について  
～食べる幸せをいつまでも～

		1(金)		2(土)		
		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)		午前10時～ 囲碁大会		
		午後1時30分～ デザート作り体験会②		午後2時～ らくちゃん フィットネス⑥		
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 (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2時～ かるたサロン (すべて申込不要)		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 (申込不要) 午後2時～ カレーの歴史講座			
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～ 花壇ボランティア	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)	午前10時～ 男性の料理教室	午前10時～ 刺し子のふきん	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ らくちゃん 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2時～ 民謡教室③	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～ ボディアクエクササイズ⑥	午後2時～ フラワーアレンジ		
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前10時～ 親睦輪投げ大会	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～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ	午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後2時～ 楽しい旅教室 はじめての ニュージーランド編	午前10時～ 団体受付
午後2時～ 懐かしの映画会 (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30分～ 友遊カフェ (すべて申込不要)			午前10時30分～ 利用者懇談会 どなたでも ご参加ください！
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 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)		午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	午前10時～ 歌声サロン
		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30分～ ワイヤークラフト教室 午後2時～ ボディアク エクササイズ⑥		午後2時～ 合同ポッチャ大会	

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！  
※年未年始休館

