

# 西新宿シニア活動館だより

## 第67号 2018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。

### 利用者懇談会

12月15日(土)午前10時45分～11時30分

団体利用・個人利用皆さまが参加対象となります。館からの大切なお知らせの他、皆さまからのご意見なども伺う場となります。ぜひご参加ください！

### クリスマスコンサート

(開場午後1時)

#### 12月16日(日)午後1時30分～3時ごろ

- ♪落合アンサンブル(室内楽) ♪二胡演奏
- ♪都立新宿高等学校 音楽部(女声コーラス)
- ♪職員の出し物&ビンゴ大会!!

会場:西新宿シニア活動館 2階活動室②③

対象:新宿区民の方 ※足元が冷えるので、室内履きなどをお持ちください。

申込  
不要

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～

軽食やサロン事業など、一日を通して西新宿シニア活動館でお過ごしいただけます♪

申込不要!

## あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

開催日: 12月11日・25日(火) ～住民主体型サービスfor you Bデー～

- 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)  
第2火曜日:パンメニュー  
第4火曜日:おにぎりメニュー



#### ◆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)



軽食タイムの調理、調理補助など

### お手伝いの方、募集

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



### 新入職員の紹介

#### 中 陽子 (なか ようこ)

ご利用者の皆さま、はじめまして。  
11月よりシニア館でお世話になることとなりました。  
今までしていた仕事内容とは全く違うシニア館のお仕事。  
皆さまにはご迷惑をおかけすることがあるかと存じますが、皆さまと楽しい時間を過ごすことができるようにがんばりますので、よろしくお願いいたします。



趣味:読書  
好きな食べ物:餃子ともんじゃ  
好きな言葉:継続は力なり

### 会員募集中! 神無月会

ヴォイストレーニングとコーラスを練習しています。まずは、ご見学にいらしてください。皆さまのお越しをお待ちしております!

活動日:毎月第1・3木曜日 午前中  
見学をご希望の方は、館までお問合せください。

#### 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(金)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15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21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～

～12月のボランティアサロン～  
**お手伝いの方大募集！**

日時：12月4日・18日(火)  
 午前10時～正午  
 内容：クリスマスコンサートの看板づくり・そうきん作りを行います。



そうきんケーキのための  
 そうきんを縫っています

～特技や経験を活かしませんか？～  
**ボランティアの方募集中！**

★館内で開催する教室や体験会の講師、館主催事業の協力など、ボランティアの方を募集しています。ご興味のある方はお問合せください♪

～ボランティアの活動内容～

- ・小物作り ・パソコン
- ・料理 ・お菓子作り ・体操
- ・語学(英語・韓国語など) その他

**【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	12月5日・12日・19日・26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き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	12月9日・23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2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11日・25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。 ※会場が2階図書コーナー前に変更となりました。



**【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>	12月5日・19日(水) 午後1時30分～4時30分 ※開始時間が変更となります。	—	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>	12月11日・25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>	12月4日・18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のほか、発声・滑舌や顔・口の体操も行います。
<b>季節を感じる 折り紙サロン</b>	12月3日・17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>	12月28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>～思い出の曲を歌う～ うたの広場</b>	12月11日・25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>	①12月2日(日)②18日(火) ①午後2時～3時30分 ②午前10時～12時	—	百人一首の取り手・読み手を体験します。 ※第3火曜日の午前中も開催します。
<b>シニアのための やさしい書道</b>	12月7日・21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。
<b>月に一度の 脳トレサロン</b>	12月5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 6名**

## ハンドメイドクラブ ～干支の押絵・蒼竹亥～

干支の押絵「蒼竹亥」を和柄の布で作成します。

日 時：12月20日(木)午後1時30分～5時  
参加費：500円(材料費として)  
講 師：伊藤 瞳氏  
申 込：12月3日(月)から定員まで

**先着 7名**

## 生活にハーズを 今日から使える小さな香りの インテリア

・アロマサシュ(匂い袋)・ハッカの吸湿ポット(吸湿剤)  
・アロマワックスバー(ロウ製の芳香剤)

日 時：12月22日(土)午前10時～12時  
参加費：500円(材料費として)  
講 師：館職員 申 込：12月1日(土)から定員まで

**先着 15名**

## ちぎり絵体験教室 ～雪うさぎ～

冬らしい「雪うさぎ」のちぎり絵を和紙で作ります。

日 時：12月27日(木)午後2時～5時  
参加費：150円(材料費として)  
講 師：館職員  
申 込：12月12日(水)から定員まで

**先着 30名**

## ペットの防災を学ぼう！ シニア世代がペットを飼うときの心構え

災害時にペットを守るために飼い主がすべきことや、ペットを飼う時の心構えについて学びます。

日 時：1月18日(金)午後2時～3時30分  
参加費：無料 講 師：新宿区健康部  
申 込：12月17日(月)から定員まで

**先着 20名**

## 楽しく健康習慣！ 肩こり予防対策講座

日常生活で役立つ肩こりの予防対策方法を講話と体操で学びます。

日 時：1月25日(金)午後1時30分～3時  
参加費：無料 講 師：(株)健聖会ロアン鍼灸整骨院  
申 込：12月17日(月)から定員まで

**先着 20名**

## 初心者でも楽しめる ネイル体験講座

綺麗で健康的な爪を維持するためのケアとネイルの塗り方を学びます。

日 時：1月30日(水)午後2時～4時  
参加費：500円(材料費として)  
講 師：清代良子氏(福祉ネイリスト)  
申 込：12月17日(月)から定員まで

**先着 10名**

## 英語力を取り戻そう！ゆっくり英会話

日 時：12月23日(日)、1月6日・20日・27日(日)、2月3日・10日・17日・24日(日)、  
3月3日・10日(日) 午前10時～12時 ※初回と最終回にファイブコグテストを実施します。  
参加費：500円(教材費として) 講 師：鈴木 悠紀子氏(元高等学校英語教員) 申 込：12月1日(土)から定員まで

**全10回**

# 12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(金)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  
「トナカイとサンタクロース・  
干支の亥」を折ります♪



12月の見本



折り紙サロンの様子

申込不要！  
お気軽にご参加ください♪

## つのはず友遊カフェ

ゆうゆう

日時：12月19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♪



毎回楽しく開催しています♪

## 12月イベント

午後2時30分～  
アシスタントボーイズ  
懐かしの童謡や歌謡曲を、  
ダンスと一緒にお届けします！

お気軽に  
ご参加ください！



## ～元気なぞる！ 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)



1(土)

午後1時30分～  
韓国語教室①  
午後2時～  
らくちん  
フィットネス⑥

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前10時～ カラオケサロン (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)	午前10時30分～ 脳トレサロン (申込不要)	午後1時30分～ はじめての刺繍教室②	午後2時～ やさしい書道 (申込不要) ・押し花の はがき作り教室	午後1時30分～ 韓国語教室②
午後2時～ かるたサロン (申込不要)		午後1時30分～ ・新着いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ ・大人のぬり絵 (すべて申込不要) ・血液検査値の見方講座		午後2時～ ボディケア エクササイズ⑥	午後2時～ 民謡教室③
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前10時～ 【初心者】向け！ らくらく スマートフォン講座	午前10時～ 【中級者】向け！ らくらく スマートフォン講座	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～ 新着いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ ～干支の押絵・ 着竹亥～	午前9時30分～ 年越しそば打ち教室	午前10時～ 団体受付 午前10時45分～ 利用者懇談会
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～ ・ボランティアサロン ・かるたサロン (申込不要)	午後2時～ ボディケア エクササイズ⑥		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)
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう！ ～台湾支線鉄道の旅～ 午後1時30分～ クリスマス コンサート♪	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 ・かるたサロン (申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵 (すべて申込不要)	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ ～干支の押絵・ 着竹亥～	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後10時～ 生活にハープを 今日から使える小さな 香りのインテリア 午後1時30分～ 韓国語教室③
23(日) 天皇誕生日	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)・30(日)・31(月)
午前10時～ ゆっくり英会話 (ファイブコグテスト)	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30分～ ・新着いきいき体操 ・将棋入門 (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～ ちぎり絵体験教室 ～雪うさぎ～	午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	年末年始の休館 12月29日(土)～ 1月3日(木)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)		午後1時30分～ ・新着いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午後2時～ ボディケア 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

