

# 西新宿シニア活動館だより

## 第80号 2020年 1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。

### 新春書道展

《展示期間》1月4日(土)～24日(金)  
《展示場所》1階 事務所前廊下

「シニアのためのやさしい書道」に  
参加されている皆さまの作品を展示  
します♪ぜひご覧ください!

### 囲碁大会

1月11日(土)  
午前10時～午後3時

囲碁がお好きな方、  
ぜひお申込みください!  
対局を楽しみましょう!

対象：50歳以上の新宿区民の方  
会場：活動室②・③※室内履きをお持ちください。  
申込：定員に達するまで、受付中!  
共催：十二社囲碁クラブ

先着30名



### カラオケ開放

時間内の、お好きな時間にお越しください。  
順番に歌っていただけます♪

日時：1月12日(日)  
午後1時～4時

参加費：無料 申込：不要



### 団体登録・利用のご案内

西新宿シニア活動館の活動室や和室・調理室を使って、  
体操や趣味活動・練習会などのサークル活動をしませんか?  
無料でご利用いただけます♪

【対象】

○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

※いずれも5名以上の団体

※団体利用には、「団体登録」が必要となります。

### あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込  
不要

開催日：1月14日・28日(第2・4火曜日)

10:30～11:30 うたの広場  
11:45～13:00 軽食タイム(300円)  
12:15～13:30 アロマハンドトリートメント(200円)  
(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：受付・会場準備など



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)



毎回違う作品を塗ら  
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、火曜日午前)



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!

**【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

◎3月分申請日 1月25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。  
 ※付き添いが必要な方は事前に館職員へご相談ください。

**【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4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！

**【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：1月10日・24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～

～1月のボランティアサロン～  
**お手伝いの方大募集！**

日時：1月13日・27日(月)  
 午前10時～正午  
 内容：今年2個めのぞうきんケーキを作成します。



完成したぞうきんケーキを西新宿子ども園にプレゼントしました♪



～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(ドイツ語・韓国語など)

お気軽に  
ご相談  
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                 | 1月8日・15日・22日・29日(水)<br>午後1時～3時 | 久保寺 康二氏<br>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。<br>※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                    | 1月12日・26日(日)<br>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～<br>カラオケサロン          | 1月5日(日)<br>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♪<br>【持ち物：筆記用具、飲み物】<br>※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～<br>アロマハンドトリートメント | 1月14日・28日(火)<br>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。<br>【参加費：200円(アロマオイル代として)】<br>※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>                  | 1月8日・22日(水)<br>午後1時30分～4時30分<br>※第2・4水曜日の開催となります。 | —                       | 草花や動物、風景などのぬりえを楽しみます。<br>※館の色鉛筆をお使いいただけます。               |
| <b>～はじめての方歓迎～<br/>囲碁入門</b>     | 1月14日・28日(火)<br>午後1時30分～5時                        | 十二社囲碁<br>クラブの<br>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～<br/>将棋入門</b>     | 1月7日・21日(火)<br>午後1時～5時                            | 西新宿将棋<br>同好会の<br>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>新宿いきいき体操</b>                | 毎週火曜日<br>午後1時30分～3時<br>※第5週目はお休みとなります             | 新宿いきいき<br>サポーターの<br>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、ラジオ体操・発声・滑舌や顔・口の体操も行います。 |
| <b>季節を感じる<br/>折り紙サロン</b>       | 1月6日・20日(月)<br>午後1時30分～3時30分                      | 横井 横江氏<br>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。<br>15cm×15cmの折り紙をお持ちください。          |
| <b>歌声サロン<br/>唱歌や童謡を歌いましょう♪</b> | 1月24日(金)<br>午後1時～2時<br>※開催時間が午後となります。             | 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～<br/>うたの広場</b>    | 1月14日・28日(火)<br>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。<br>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！<br/>百人一首かるたサロン</b>  | ①1月5日(日)②21日(火)<br>①午後2時～3時30分<br>②午前10時～12時      | —                       | 百人一首の取り手・読み手を体験します。<br>※第3火曜日の午前中も開催します。                 |
| <b>シニアのための<br/>やさしい書道</b>      | 1月17日・31日(金)<br>午後2時～4時<br>※第3・5金曜日の開催となります。      | 小林 文子氏                  | 初めの方も基本から教わるすることができます。<br>※書道道具をお持ちください。                 |
| <b>月に一度の<br/>脳トレサロン</b>        | 1月8日(水)<br>午前10時30分～11時30分<br>※第2水曜日の開催となります。     | 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**

**申込み不要** **フォーユーのお針箱**

お手伝いの方大募集！刺繍やパッチワークなどでテーブルセンターを作ります♪

日 時：1月15日(水)午前10時～12時  
1月25日(土)午後1時30分～3時30分  
参加費：無料

**若千名募集中** **ちぎり絵体験会  
～雪だるま～**

日 時：1月9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：受付中

**若千名募集中** **笑って声を出して元気アツアツ！  
笑い力体操**

日 時：1月10日(金)  
午後1時30分～2時45分  
参加費：無料  
講 師：ジェイ神原氏(笑い気功協会)  
申 込：受付中

**先着12名** **男のこだわり料理教室**

1月26日(日)：本格チキンカレー 2月29日(土)：餃子とチャーハン

日 時：上記の日にち 各日午前10時～午後1時  
参加費：各日 600円(材料費として)  
講 師：中島芳江氏 申 込：1月17日(金)から定員まで **全2回**

**先着8名** **ワイヤークラフト教室  
～ハートモチーフの小物おき～**

日 時：1月29日(水) 午後1時30分～3時  
参加費：500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：1月5日(日)から定員まで



**先着24名** **～体操と講話で学ぶ～  
肩こり予防対策講座**

日 時：1月30日(木) 午後1時30分～3時  
参加費：無料  
講 師：(株)健整会 □アン鍼灸整骨院  
申 込：1月17日(金)から定員まで

**先着30名** **認知症サポーター養成講座**

認知症について正しい知識を深めましょう！支え合いについても考えます。

日 時：2月27日(木) 午後1時30分～3時  
参加費：無料  
講 師：柏木・角等高齢者総合相談センター  
申 込：1月17日(金)から定員まで



**先着20名** **アロマハンドトリートメント  
ボランティア養成講座**

日 時：2月11日・25日(第2・4火曜日)午前10時～12時  
参加費：2,700円(教材費・アロマオイル代として)  
講 師：アロマハンドコミュニケーター協会  
申 込：1月27日(月)から定員まで

講座後は館内でのボランティア活動を目指します。

**先着30名** **みんなで楽しむ♪  
はじめてのダーツ教室**

日 時：2月14日・28日、3月13日・27日(すべて金曜日)  
午後2時～4時  
参加費：無料  
講 師：公益社団法人 日本ダーツ協会 鷲山和子氏  
申 込：1月27日(月)から定員まで **全4回**

**先着10名** **あなたの声・お話を聴かせてください♪気楽に語り場**

日 時：2月5日(水) 午後1時30分～3時30分 参加費：無料  
申 込：1月15日(水)から定員まで 共 催：新宿傾聴しおりの会

楽しかった・つらかった思い出や趣味のお話、ご自身が現在している活動のお話など♪気軽に語り合える、「語り場」を開催します♪語り合い・聴き合い、お互いのことを知っていきましょう♪

# 1月予定表

## ホームページのご案内



リニューアルして見やすくなりました♪

## 西新宿シニア活動館

検索

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。

※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。

申込不要！  
お気軽にご参加ください♪

## つのはず友遊カフェ

日時：1月15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♪

どなたでも自由にご参加いただけます♪



### ◆1月の折紙紙サロン

今月は  
「ツルとカメ」  
を折ります♪



1月の見本

会員  
募集

### 西新宿100トレ・ こっくん体操の会

日時：1月7日・14日・21日・28日  
(すべて火曜日)午前10時30分～12時  
内容：DVDを見ながら体操をします。  
100トレは重りを使ったトレーニングです。  
参加希望の方は事務所までお問合せください

申込  
不要

### スマートフォン相談会

日時：1月18日(土)午前11時～午後1時  
☆開催時間内でご都合の良い時間にお越しください。  
混雑した場合はお待ちいただきます。  
内容：お持ちのスマートフォンの操作方法を  
個別で相談できます。  
講師：佐藤 洋樹氏



### 新年のご挨拶

昨年中は大変お世話になりました。  
皆さまのご健康とご繁栄をお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。  
～職員一同～



12月29日(日)～1月3日(金)まで  
年末年始の休館日となります。

午後2時～  
らくちん  
フィットネス⑦

| 5 (日)                         |  | 6 (月)                         |  | 7 (火)  |  | 8 (水)  |  | 9 (木)                      |  | 10 (金)                    |  | 11 (土)                     |  |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|--|---------------------------|--|----------------------------|--|
| 午前10時～<br>カラオケサロン<br>(申込不要)   |  | 午後1時30分～<br>折紙紙サロン<br>(申込不要)  |  | 午後1時45分～<br>新宿いきいき体操<br>将棋入門<br>(すべて申込不要)                |  | 午前10時30分～<br>脳トレサロン<br>(申込不要)                          |  | 午後2時～<br>ちぎり絵<br>～雪だるま～    |  | 午後1時30分～<br>笑い力体操         |  | 午前10時～<br>囲碁大会             |  |
| 午後2時～<br>かるたサロン<br>(申込不要)     |  | 午後2時～<br>英語の朗読教室⑦             |  |  |  | 午後1時～<br>パソコン相談会<br>午後1時30分～<br>大人のぬり絵<br>(すべて申込不要)    |  | 午後2時～<br>ちぎり絵<br>～雪だるま～    |  | 午後2時～<br>民謡教室             |  |                            |  |
| 12 (日)                        |  | 13 (月) 成人の日                   |  | 14 (火)   |  | 15 (水)   |  | 16 (木)                     |  | 17 (金)                    |  | 18 (土)                     |  |
| 午後1時～<br>カラオケ開放               |  | 午前10時～<br>ボランティアサロン<br>(申込不要) |  | 午前10時30分～<br>うたの広場<br>午前11時45分～軽食<br>午後12時15分～<br>アロマハンド |  | 午前10時～<br>お針箱  |  | 午後2時～<br>懐かしの映画会<br>(申込不要) |  | 午後2時～<br>やさしい書道<br>(申込不要) |  | 午前11時～<br>スマホ相談会<br>(申込不要) |  |
| 午後2時～<br>あみものサロン<br>(すべて申込不要) |  | 午後2時～<br>パワーアップ⑦<br>英語の朗読教室⑩  |  | 午後1時30分～<br>・新宿いきいき体操<br>・囲碁入門<br>(すべて申込不要)              |  | 午後1時～<br>パソコン相談会<br>午後1時30分～<br>つのはず友遊カフェ<br>(すべて申込不要) |  | 午後2時～<br>懐かしの映画会<br>(申込不要) |  | 午後2時～<br>やさしい書道<br>(申込不要) |  | 午後2時～<br>らくちん<br>フィットネス⑧   |  |
| 19 (日)                        |  | 20 (月)                        |  | 21 (火)   |  | 22 (水)   |  | 23 (木)                     |  | 24 (金)                    |  | 25 (土)                     |  |
| 午後2時～<br>懐かしの映画会<br>(申込不要)    |  | 午後1時30分～<br>折紙紙サロン<br>(申込不要)  |  | 午前10時～<br>かるたサロン   |  | 午後1時～<br>パソコン相談会<br>午後1時30分～<br>大人のぬり絵<br>(すべて申込不要)    |  |                            |  | 午後1時～<br>歌声サロン<br>(申込不要)  |  | 午前10時～<br>団体受付             |  |
|                               |  | 午後2時～<br>英語の朗読教室⑩             |  | 午後1時45分～<br>新宿いきいき体操<br>将棋入門<br>(すべて申込不要)                |  | 午後2時～<br>ボティ⑧  |  |                            |  | 午後1時～<br>歌声サロン<br>(申込不要)  |  | 午後1時30分～<br>お針箱<br>(申込不要)  |  |
| 26 (日)                        |  | 27 (月)                        |  | 28 (火)   |  | 29 (水)   |  | 30 (木)                     |  | 31 (金)                    |  |                            |  |
| 午前10時～<br>男の料理教室              |  | 午前10時～<br>ボランティアサロン<br>(申込不要) |  | 午前10時30分～<br>うたの広場<br>午前11時45分～軽食<br>午後12時15分～<br>アロマハンド |  | 午後1時～<br>パソコン相談会<br>(申込不要)                             |  | 午後1時30分～<br>肩こり予防対策講座      |  | 午後2時～<br>やさしい書道<br>(申込不要) |  | 午後10時～<br>団体受付             |  |
| 午後2時～<br>あみものサロン<br>(申込不要)    |  | 午後2時～<br>パワーアップ⑧<br>英語の朗読教室⑫  |  | 午後1時30分～<br>・新宿いきいき体操<br>・囲碁入門<br>(すべて申込不要)              |  | 午後1時30分～<br>ワイヤークラフト教室                                 |  |                            |  | 午後2時～<br>やさしい書道<br>(申込不要) |  | 午後1時30分～<br>お針箱<br>(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

