

西新宿シニア活動館だより

第89号 2020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。

西新宿シニア活動館 カラオケ歌合戦♪

新型コロナウイルス感染症予防のため、予選会を5日間設けます。
各予選会の上位2名(合計10名)が3月の決勝戦に出場します！
カラオケ団体に加入していない方のご参加も大歓迎！！

参加者募集中

予選会 : 令和3年2月6日・13日・20日・27日、3月6日(すべて土曜日)午後1時～5時
決勝戦 : 令和3年3月13日(土) 午後1時～5時
定員 : 各日10名(先着順) 対象: 50歳以上の新宿区民の方
応募方法: 参加申込書にご希望の予選会日時をご記入の上、事務所窓口までご提出またはご郵送ください。参加申込書は事務所窓口にて配布いたします。
参加締切: 定員に達し次第締め切り、最終締め切りは12月27日(日)となります。
主催: 西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会



西新宿★マスクコレクション2020

元気がいっぱい！マスクで飾ろう

コロナに負けない！元気なシニア活動館

～自作やお気に入りの手作りマスクを館内に展示します♪～

- ①募集作品 : 2020年の手作りマスク(自作のマスク、いただきもののマスクなど)
- ②作品サイズ : 実物大のマスク(素材は問いません。実際にマスクとして使用できるものが対象となります。)
- ③募集期間 : **現在受付中！！** 12月10日(木)までとなります。
- ④応募方法 : 作品と申込書を当館窓口までご持参ください。
- ⑤展示期間 : 12月15日(火)～令和3年1月20日(水)
展示期間中にアンケート投票を実施します。
- ⑥賞結果発表 : 令和3年1月14日(木)以降、当館にて。
- ⑦参加対象者 : 50歳以上の新宿区在住の方

地域施設のご参加も大歓迎！！

★申込書は、当館窓口にて配布しております。
当館ホームページからダウンロードが可能です。

「マスクをつけた写真」も同時募集！
手作りのマスクを付けた写真も、同時募集します。応募いただいた写真は当館ホームページにて掲載いたします。我こそは！という方、ぜひご参加ください♪館内で撮影します！
※写真に写っているご本人の応募に限らせていただきます。

【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18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

<当日の持ち物>

★感染症予防にご協力ください

・バスタオル1枚
・フェイスタオル2枚 ・靴下

マスクコレクション2020

立て看板作りのボランティア募集！

日時: 12月8日(火)午前10時～12時

定員: 5名(先着)

申込: 11月30日(月)より受付ます。

2月分
団体受付

- ◆12月16日(水)～27日(日)の期間に、事務所窓口へ提出または郵送をしてください
 - ◆1月6日(水)9時より、利用承認書を事務所窓口にてお返しいたします。
- ※団体活動時に、新しい利用申請書をお受け取りください。

施設を安全にご利用いただくためのお願い

★施設を利用する前に「新型コロナウイルス感染拡大防止のための質問項目」を確認し、受付にお申し出ください。質問項目のチェック項目に該当する場合にはご利用をお断りする場合があります。

※質問項目の用紙は、受付にてお渡しいたします。

★施設利用の際には以下の点をご確認ください。

○来館前に検温をしてきてください。※窓口でも検温をいたしますので、お申し出ください。

○参加費をお支払いいただく活動についてはなるべくおつりの必要がないよう準備してください。

○物品の消毒、社会的距離が十分に行えない場合は利用が制限される場合があります。

○マスクの着用（水分等摂取、運動の際は除く）、咳エチケット、手洗い、手指消毒を徹底してください。

○利用中に大きな声で会話をしないでください。

○他の利用者、職員等との社会的距離（可能な限り2m（最低1m以上）、障害者の誘導や介助を行う場合を除く）を確保しながら利用してください。

○活動室等の利用は定員の半分以下かつ、社会的距離を保てる人数としています。

○感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従って利用してください。



【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

◎2月分申請日 12月16日(水)～27日(日)の期間に、事務所窓口へ提出または郵送をしてください。

【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。受付にてご利用手続きを行ってください。

【パソコン利用】

1階談話室に2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!

談話室のご案内

自由にご利用いただけます。



パソコン

※混雑時はお待ちいただく場合がございます



マッサージチェアとヘルストロン

※靴下を着用してください



テレビと新聞



ソファとテーブル

～談話室をご利用の皆さまへ～

感染症予防のため、一度に利用できる人数を制限しております。混雑した場合はお待ちいただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。皆さまのご協力を、宜しくお願いいたします。

館主催事業のご案内 ※申込方法をご確認ください。
★サロン事業は申込制に変更となりましたので、ご注意ください。

事業名	実施日/定員	講師	内容/申込方法
<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">申込受付中</div> <p>お花で遊ぶ、 押し花のはがき作り教室 ～クリスマスカード～</p> 	11月27日(金) 午後2時～4時 定員：10名(先着)	坂本宣子氏	自由な発想で押し花を並べ、クリスマスカードを作ります。 【申込方法】 若干名募集中。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 参加費：300円(材料費として)
<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">申込受付中</div> <p>大人のぬりえ</p>	12月2日・16日(水) 午後1時30分～ 4時30分 ※若干名の募集	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しめます。 ★館の色鉛筆はご利用できませんので、ご持参ください。 【申込方法】 ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 ★今回のお申込みで令和3年3月17日(水)まで全ての日程にご参加いただけます。
<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">申込受付中</div> <p>やさしい書道</p>	毎月第3金曜日 (月1回の参加) 午後3時30分～5時 ※若干名の募集	小林文字氏	【申込方法】 若干名の募集です。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 ・第3金曜日 後半の部(12/18、2/19、3/19) 午後3時30分～5時 ★書道道具は各自ご持参ください。 ★第1金曜日、第3金曜日前半の枠は、定員に達しました。
<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">11/27(金)より事前申込</div> <p>カ・ラ・ダ・リ・ブースト!!</p>	12月15日～3月16日 毎月第3火曜日 <全4回> 午前10時～11時 定員：10名(抽選)	福井豊氏	ストレッチと自重筋カトレーニングを組み合わせた体操を行います。 【申込方法】 11月27日(金)～12月10日(木)まで。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 ★より多くの方にご参加いただくために、当館での体操教室(踊り含む)に参加していない方が対象となります。
<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">12/1(火)より事前申込</div> <p>懐かしの映画会</p> 	①12月13日(日) 午前10時～、 午後2時～ ②12月27日(日) 午前10時～、 午後2時～ 定員：各回14名(先着)	—	①12月13日(日)の上映作品「三十四丁目の奇跡」 ②12月27日(日)の上映作品「いつでも夢を」 ※一度で両日お申込みいただけます。 【申込方法】 12月1日(火)～定員まで。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 ★午前と午後の両方にお申込みいただくことはできません。 ★上映中はマスクと靴下の着用をお願い致します。 ★上映の途中で換気のための休憩時間を挟むことがあります。 ★座布団やひざ掛けはお貸しできませんので、必要な方はご持参ください。
<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">12/7(月)より事前申込</div> <p>台湾文化を学ぼう! ～台北の温泉散策～</p>	12月20日(日) 午前10時～11時30分 定員：10名(先着)	鄭智猷氏	台北の温泉散策や温泉事情について、学びます。 【申込方法】 12月7日(月)～定員まで。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。
<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">12/17(木)より事前申込</div> <p>コットンボールランプづくり</p>	1月4日(月)・5日(火) 午前10時30分～ 定員：6名(先着)	館職員	灯りのインテリアクラフト講座。LED電球と風船、レース糸を用いたライトを作ります。 【申込方法】 12月17日(木)～12月27日(日)までにご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 参加費：610円(材料費として)
<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">12/18(金)より事前申込</div> <p>あみものサロン</p>	1月10日～3月28日 毎月第2・4日曜日 午後2時～4時 定員：10名(先着)	—	毛糸と編み棒を持参していただき、好きな作品を作ります。 【申込方法】 12月18日(金)～定員まで。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 ★1月～3月まで全6回のお申込みとなります。 【日程】1/10・24、2/14・28、3/14・28
<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">12/24(木)より事前申込</div> <p>パソコン相談会</p>	1月13日・20日・27日 毎回水曜日 午後1時～3時 ※1人30分間の相談 定員：各日6名(先着)	久保寺康二氏 加藤俊幸氏	講師に、個別でパソコンに関する相談ができます。 【申込方法】 12月24日(木)～定員まで。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。申込時に、希望する日時をお伝えください。原則、1人につき1回の予約となります。開催日当日に限り、2回目以降の予約が可能です。 【相談時間】 ①午後1時～1時30分 ②午後1時40分～2時10分 ③午後2時20分～2時50分 ※2月分の予約については、館だより1月号をご覧ください。

12月 予定表

※講座・教室は事前申込が必要となります。



～各事業の開催状況について～

9月より、安全な開催が可能と判断した事業より順次再開しております。ご来館・事業にご参加の際は、マスクの着用（和室、活動室②③では靴下着用）・手指消毒・こまめな手洗い・他の人との距離を一定間隔あけるなどの感染予防対策をお願いいたします。再開する事業については、安全を確保できる定員・レイアウト設定をいたします。どれも申込制となりますので、ご注意ください。皆さまのご理解・ご協力をいただけますよう、宜しくお願いいたします。

ホームページのお知らせ

西新宿シニア活動館

検索



<QRコード>
スマートフォンなどのカメラで読み込んでください



- ★ご自宅でも出来る！介護予防体操の動画
- ★ホームページで開催したファッションショーや展覧会の様子
- ★最新の館だより
- ★西新宿シニア活動館の事業やご利用者、職員の様子 など

記事や写真、動画をお楽しみいただけます♪
ぜひご覧ください(^)/

12月		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
		午後1時30分～ 新宿いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新宿いきいき体操 【グループB】	午前10時30分～ 月に一度の 脳トレサロン 午後1時30分～ 大人のぬりえ	午前10時～ リコーダーを 学ぼう	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後1時30分～ 太極拳の基本と 経絡ストレッチ	午後2時～ らくちん フィットネス
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
	午後2時～ 季節を感じる 折り紙サロン	午後1時30分～ 新宿いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新宿いきいき体操 【グループB】	午前10時～ お針箱 午後2時～ ボディケア	午前10時～ リコーダーを 学ぼう	午後1時～ 午後2時30分～ 基礎から始める 民謡教室	
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの 映画会 ※午前・午後で 同じ作品を上映	※12月のパワー アップトレーニング グはお休みと なります	午前10時～ カ・ラ・ダ・リ・ブースト 午前1時30分～ 新宿いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新宿いきいき体操 【グループB】	午後1時30分～ 大人のぬりえ	午前10時～ リコーダーを 学ぼう	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後1時30分～ 太極拳の基本と 経絡ストレッチ	午後2時～ らくちん フィットネス
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
午前10時～ 台湾文化を 学ぼう！ 午後2時～ やさしい書道	午後2時～ 季節を感じる 折り紙サロン	午後1時30分～ 新宿いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新宿いきいき体操 【グループB】	午後2時～ ボディケア	午前10時～ リコーダーを 学ぼう		
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	～ご自宅での介護予防体操について～ 新宿いきいき体操、新宿ごっくん体操などの体操DVD・CDの貸出をしています。ご自宅でも楽しく介護予防体操をしましょう！ご希望の方は、事務所窓口までお問合せください♪	
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの 映画会 ※午前・午後で 同じ作品を上映	※12月のパワー アップトレーニング グはお休みと なります	12月29日(火)～1月3日(日)まで 年末年始の休館日となります。				

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

