

西新宿シニア活動館だより

第90号 2021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。

西新宿★マスクコレクション2020 開催中！

観覧自由！

ご利用者の皆さま・地域施設の方々からご応募いただいたマスクと
お写真を、館内に掲示しています♪

- ・ 展示期間：12月15日(火)～令和3年1月20日(水)
※1月13日(水)までの期間、アンケート投票を実施しております。
- ・ アンケート結果発表：令和3年1月14日(木)以降、当館にて。

【注意事項】

開館時間内(午前9時～午後6時)はご自由にご覧いただけますが、
館内のスペース全体を使って展示しております。ご来館の際は、
お時間に余裕を持ちください。観覧の予約は不要ですが、
混雑した場合はお待ちいただくことがございますので、
予めご了承ください。



【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8日・22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

＜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

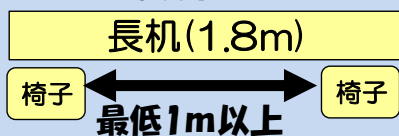


3月分 団体受付

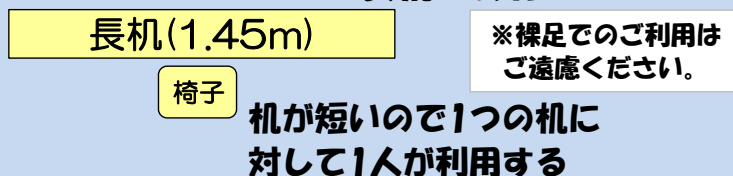
- ◆1月13日(水)～24日(日)の期間に事務所窓口へ提出または郵送をしてください。
 - ◆1月26日(火)9時より、利用承認書を事務所窓口にてお返しいたします。
- ※団体活動時に、新しい利用申請書をお受け取りください。
郵送をご希望の方は、館までご連絡ください。

【感染症予防・対策】 活動室・和室ご利用時の机と椅子の配置について

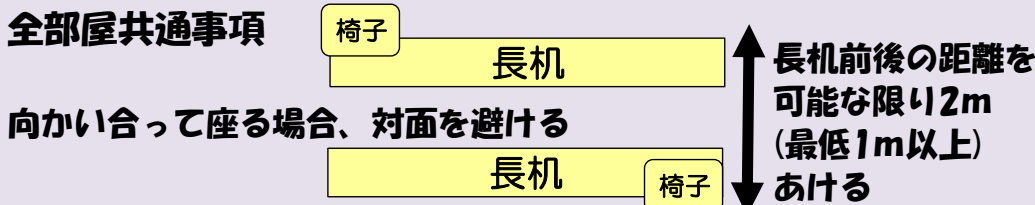
活動室① 長机⇒1.8m



活動室②・③・和室 長机⇒1.45m



全部屋共通事項



皆さまの
ご協力を
宜しくお願い
いたします

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

◎3月分申請日 1月13日(水)～24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
<p>1/4(月)より事前申込</p> <p>懐かしの映画会</p> 	<p>①1月10日(日) 午前10時～、 午後2時～</p> <p>②1月24日(日) 午前10時～、 午後2時～</p> <p>定員：各回14名(先着)</p>	—	<p>①1月10日(日)の上映作品「続・男はつらいよ」 ②1月24日(日)の上映作品「ダイヤルMを廻せ」 ※一度で両日お申込みいただけます。 【申込方法】 1月4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。 ★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。</p>
<p>1/7(木)より事前申込</p> <p>身近な糖とのおつきあい講座</p>	<p>1月28日(木) 午後1時30分～3時</p> <p>定員：10名(先着)</p>	<p>公益社団法人 東京都 栄養士会 栄養ケア・ ステーション 管理栄養士 石坂 反美氏</p>	<p>身近な糖についての知識講座。 糖とは何か・消化吸収・効果効能、過剰摂取が体へ及ぼす影響、 血糖値と糖の関係、糖と上手に付き合う食事のとり方など。 資料提供：(株)HプラスBライフサイエンス ★個人的な病気のご相談はできませんので、あらかじめご了承ください。 【申込方法】 1月7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。</p>
<p>1/17(日)より事前申込</p> <p>私の思い出ノートづくり ～私が来た道・私が行く道～</p>	<p>1月29日(金) 午後2時～4時</p> <p>定員：9名(先着)</p>	<p>新宿傾聴 しおりの会 前田 卓氏</p>	<p>ご自分の「思い出ノート(自分史)」を作ってみませんか?これまでの時代を振り返りながら、思い出ノート・未来ノートの作り方を学びます。 【申込方法】 1月17日(日)～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。 ★当日は、ご自身の思い出の写真を1枚ご持参いただきます。</p>
<p>1/17(日)より事前申込</p> <p>カラダ目覚める バーチャルボクシング®!</p>	<p>2月2日(火) 午前10時30分～ 11時30分</p> <p>定員：10名(先着)</p>	<p>一般社団法人 バーチャルボ クシング® 協会 茂呂 一雄氏</p>	<p>ボクシングを基にした体操。日頃の運動習慣が無くてもご参加いただけます。 【申込方法】 1月17日(日)～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。</p>
<p>1/20(水)より事前申込</p> <p>パソコン相談会 【2月開催分】</p>	<p>2月3日・10日・ 17日・24日 毎水曜日 午後1時～3時 ※1人30分間の相談</p> <p>定員：各日6名(先着)</p>	<p>久保寺康二 氏 加藤俊幸氏</p>	<p>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】 1月20日(水)～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 ※3月分の予約については、館日より2月号をご覧ください。</p>
<p>1/27(水)より事前申込</p> <p>保冷剤でつくる 香りポットクラフト</p> <p>※夜間時間帯の開催となります</p>	<p>2月12日(金) 午後6時45分～ 7時30分</p> <p>定員：6名(先着)</p>	館職員	<p>不要になった保冷剤でつくる香りインテリアクラフト講座です。 【申込方法】 1月27日(水)～2月10日(水)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。 【費用】300円(材料費として)</p>
<p>1/27(水)より事前申込</p> <p>シューフィッティングの 専門家に学ぶ 足の健康と靴選び</p>	<p>2月19日(金) 午後1時30分～ 3時30分</p> <p>定員：10名(先着)</p>	<p>一般社団法人 足と靴と 健康協議会 事務局長 木村 克敏 氏</p>	<p>足のかたちや種類、足の病気や靴トラブルの説明や予防法、靴選びのポイントをスライドを用いて紹介します。 【申込方法】 1月27日(水)～2月15日(月)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。</p>
<p>申込受付中</p> <p>あみものサロン</p>	<p>1月10日～3月28日 毎月第2・4日曜日 午後2時～4時</p> <p>定員：12名(先着) ★若干名募集中!!</p>	—	<p>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】 現在申込受付中。ご本人がお電話または当館窓口までお申込みください。 ★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</p>

1月 予定表

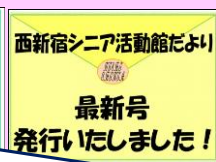
ホームページのお知らせ

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



～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。

★マスクコレクションの様子も公開中！！

- ★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(^)

1 (金)・2 (土)・3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
12月29日(火)～ 1月3日(日)まで 休館となります。	午前10時30分～ コットンボール ランブづくり	午前10時30分～ コットンボールランブづくり 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～ 午後2時30分～ 民謡教室	午後2時～ らくちん フィットネス
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング	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1時～ パソコン相談会 午後2時～ ボディケア	午前10時～ リコーダーを 学ぼう		
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
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	午前10時～ カ・ラ・ダ・リ・フースト 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1時～ パソコン相談会 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～ お針箱 午後2時～ らくちん フィットネス
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (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 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング	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1時～ パソコン相談会 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30分～ 身近な糖との おつきあい講座	午後2時～ 思い出ノート づくり	
31 (日)	新年のご挨拶					

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いたします



～職員一同～

～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♪

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

MAP

