



令和 6 年 1 2 月号

# 昭和福社会館だより



## 音楽会

13日 (金)

10時~11時30分

### 「クリスマスコンサート」

講師：山下 一郎 氏

ギターの演奏に合わせて、お馴染みのクリスマスソングや昔懐かしい曲を一緒に歌って楽しみましょう。(定員35名。受付開始：12月6日(金))



## 筋トレ体操

16日 (月)

10時~11時30分

### 「貯筋をしよう！」

講師：牧野 智基 氏

カラダ作りや、転倒予防のための筋力トレーニングを、レクリエーションを交えつつ実践していきます。(定員30名。受付開始：12月9日(月))



## 映画会

19日 (木)

13時30分~15時31分

### 「笑の大学」(2004年)

戦争間近の時代を舞台に、喜劇作家と検閲官の駆け引きを描く。監督：星護 / 出演：役所広司、稲垣吾郎 ほか (定員30名。受付開始：12月12日(木))

## 演奏会

23日 (月)

14時30分~15時30分

### 「クリスマススペシャル！ミニコンサート」演奏：菊里高校 音楽科&合唱部

クラシックの名作からクリスマスの名曲まで。どなたでも楽しんでいただけるコンサートです。(定員30名。受付開始：12月16日(月))



※いずれも、先着順受付。来館又は電話(8時45分~17時)でお申し込みください。

## 1月の行事予告

「いらっしゃいヨガ」1月10日(金) 10時~11時30分

講師：西口 訓枝 先生 (定員24名。受付開始：1月4日(土))



## 令和6年度 1月~3月期

### わくわくサロン

- ・実施期間：令和7年1月~3月
- ・開催日程：右表のとおり
- ・時間：13時30分~15時
- ・定員：各クラス12名(抽選)
- ・参加費：無料(材料費は実費)
- ・申込期間：12月2日(月)~14日(土)  
(来館又は電話でお申し込みください。)
- ・結果発表：12月25日(水)に館内掲示
- ※各月ごとに1つのプログラムを選んで申し込みできます。

№	月	日	内容	№	月	日	内容
①	1月	14	脳トレ	⑦	2月	19	折り紙
②		15	フレイル予防	⑧		25	脳トレ
③		21	ちぎり絵	⑨		26	ちぎり絵
④		22	リズム体操	⑩	3月	4	レクリエーション
⑤		28	折り紙	⑪		5	フレイル予防
⑥		29	調理	⑫		11	ぬり絵
⑧	4	リズム体操	⑬	12		写経体験	
⑨	2月	12	レクリエーション	⑭	25	脳トレ	
⑩		18	フレイル予防	⑮	26	リズム体操	

## 「スマホ教室」 10月1日（火）

ドコモCS東海の協力のもと、「マップを使いこなそう」と題し、地図の活用方法を教えていただきました。自分の向きをしっかりと確認し、スマホの中ですが旅が出来て楽しいひと時となりました。午後は「電話、カメラを使おう」と題し、スマホの基本的な操作方法を学びました。カメラへの可愛い写り方のほか、知らなかったスマホの使い方も学べ得した気持ちになりました。

## 「折り紙サロン」 10月12日（土）

今回は、パンダ、ハート、笹、そして以前からリクエストがあったレインボー鶴を作りました。パンダは、細かい切り込みや折り込みがあり少々手間取りましたが、ハートや笹は簡単に折る事ができました。レインボー鶴は羽が何枚も連なるように数枚折り、つなぎ方を教わりました。皆さん素敵な作品が出来上がっていました。



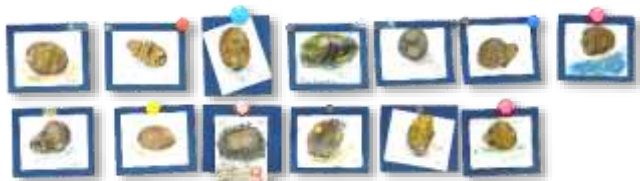
## 「健康体操」 10月29日（火）

國枝れい子先生をお迎えして、「体操&歌声サロン」を開催しました。今回は体操後に歌を歌うということで、前半は歌いやすくするための筋肉へのほぐし運動を行いました。後半は先生のピアノ伴奏に合わせて、秋にちなんだ曲を多く取り入れ、皆さんと歌いました。曲にまつわるプチ情報なども先生から聞き、楽しい時間を過ごしました。



## 「脳活アート」 10月30日（水）

臨床美術士西のり子先生をお迎えして、紙ヤスリにアクリル絵の具を使って里芋を描いてみました。半数以上の方が初体験でしたが、里芋と向きあって、皆さんしっかりと重みを感じる素敵な作品が完成しました。



## 「Leader'sサロン」 10月11日（金）

Leader'sサロン「Happy笑いヨガ」を開催しました。名古屋笑いヨガクラブ所属の認知症予防リーダーさんたちと一緒に、皆さんも始めは戸惑いつつも、尾張万歳や、歌や体操も絡めた様々な笑いを実践するうちに、腹の底から声を出して新鮮な空気をいっぱい吸い込んで、笑う楽しさと心地よさを満喫できました。今後も開催します。お楽しみに。



## 「音楽療法」 10月17日（木）

音楽療法士高橋真由美先生をお迎えして、「歌って楽しく若返り」を開催しました。紅葉の歌に始まり、あいみよんの曲に合わせ呼吸法取り入れ、月の歌では、パタカラの口腔体操、上下肢の運動と鳴子やささらでお祭りマンボの合奏と、最後は懐かしのヒットパレードでリフレッシュ、皆さんで表情いきいきと楽しんでいただけました。



## 「回想法」 10月29日（火）

小塚勝さんをお迎えして、「昭和の歌謡曲」を開催しました。名古屋駅のコンコースや、駅前を走る懐かしい市バスや市電の映像に合わせて、昭和20～30年代に流行った歌謡曲が流れ、皆さん自然と口ずさんでみえました。エコノミー症候群対策の体操の紹介もいただき、あっという間に楽しい時間が過ぎていきました。



## 「秋季囲碁大会」

10月1日～31日

恒例の秋季囲碁大会が、開催されました。今年度は、54名の利用者の方が、2グループに分かれ、10月の1か月をかけて、各グループで総当たりのリーグ戦を行いました。25日間にわたる熱戦の結果、レベルに応じて7割～8割以上の勝率を上げた5名の方が昇段・昇級されました。



# 参加者募集！

## 健康相談

12月19日(木) 14時～順次  
場所：健康相談室

滝川いきいきクリニックの池内克彦先生  
(外科・整形外科)による個別相談です。  
病院に行くまでもないけれど  
気になることがある方、予約  
を受け付けています。



## おいがみサロン

来年の干支へびを折ります。 難易度 ★★★☆☆

- 日時：12月14日(土) 10時30分～正午
- 定員：20名(先着)
- 持ち物：折り紙、のり、はさみ
- 申込受付開始：12月7日(土)



## スマホ教室

講師：ドコモCS東海

開催日：12月13日(金)

基礎編「スマホを安全に使うためのポイント」  
「メールの利用方法」

- 時間：10時～正午
- 定員：12名(先着)



応用編「マイナポータルの活用方法」  
「健康保険証利用の登録」

- 時間：13時30分～15時30分
- 定員：マイナカードお持ちの方 9名(先着)



申込受付開始：12月5日(土) (電話のみ)

※ スマホをお持ちの方はご持参ください。

## 懐かし映画上映会



12月上映予定 (① 9時30分 ② 13時30分)

- ◎ 7日「素晴らしき哉、人生！」(1960年)  
監督：フランク・キャプラ / 出演：ジェームズ・ステュアート
- ◎ 14日「赤穂浪士」(1961年)  
監督：松田定次 / 出演：片岡千恵蔵
- ◎ 21日「俺たちは天使じゃない」(1955年)  
監督：マイケル・カーチス / 出演：ハンフリー・ボガード
- ◎ 28日「秋刀魚の味」(1962年)  
監督：小津安二郎 / 出演：笠智衆、岩下志麻  
(1日2回上映。定員各回先着10名。上映日の3日前の水曜日から受付。)

## 介護相談

西部いきいき支援センター職員による介護相談

12月18日(水) 14時～  
前週の土曜日まで予約受付

※ いずれも、来館(「スマホ教室」を除く)又は  
電話(8時45分～17時)でお申し込みください。

## 年末年始の休館について

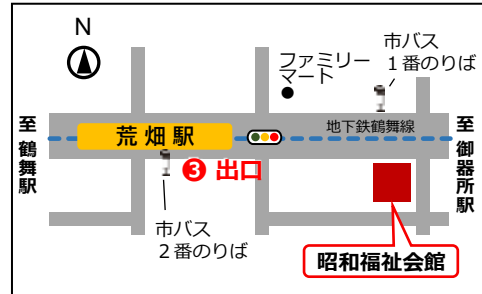
12月29日(日)から1月3日(金)ま  
の間は、年末年始のため福祉会館は休館  
となります。令和7年は1月4日(土)  
から通常どおり開館します。本年も昭和  
福祉会館をご利用いただき誠にありがと  
うございました。

## 昭和福祉会館の利用案内

- 所在地 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通1-6-1  
電話 881-0600 FAX 881-0601
- 利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方
- 利用料 無料(講座などの材料費・教材費のみ必要)
- 開館日 月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)
- 開館時間 8時45分～17時
- 利用手続
  - 初めて利用されるときは、最寄りの福祉会館で  
利用証の交付を受けてください。
  - 発行の際には、住所・生年月日が記載された免  
許証、健康保険証などの身分証明が必要です。
  - 利用証で市内の全福祉会館が利用できます。
- 会館ホームページ <http://yagotoku.ec-net.jp/>



↑こちらからアクセス



- 地下鉄 鶴舞線  
「荒畑駅」③番出口から  
東へ約100m
- 地下鉄 鶴舞線・桜通線  
「御器所駅」⑤番出口から  
西へ約500m
- 市バス 「荒畑」下車



昭和福祉会館は、社会福祉法人名古屋市昭和区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

日	曜	集会室			多目的室			囲碁・将棋室		健康相談室
		1	2	3	1	2	3	1	2	
1	日									
2	月	観世流謡曲講座 宝生流謡曲講座			みずきの会 リーダー打合わせ			ひよっこ		
3	火	詩吟講座 英会話講座			認知症予防教室 わくわくサロン			ひよっこ		
4	水	フダンス講座 大正琴講座			認知症予防教室 わくわくサロン			楽マージャン同好会		環境囲碁
5	木	華道講座 カラオケ同好会			認知症予防教室			ひよっこ		
6	金	太極拳講座 健康体操講座・B			甚鯨会 日本民謡愛好会			英会話初級 英会話中級		
7	土	八事ウクレレ会 関西吟詩同好会		ソフトエアロビ フラ・レイナニ	懐かし映画会 懐かし映画会			ひよっこ		環境囲碁
8	日									
9	月	健康体操講座・A ヨガ講座・A			八宝会			さくらんぼ会 ひよっこ		鯨城囲碁
10	火	詩吟同好会 コーラス講座・A			認知症予防教室 わくわくサロン			ひよっこ		初心者囲碁講座
11	水	添削書道講座 しらかわ俳句会	梓書道同好会		認知症予防教室 わくわくサロン			茶道講座 茶道講座		環境囲碁
12	木	民謡講座 カラオケ同好会			認知症予防教室			四季同好会 ひよっこ		
13	金	★X'masコンサート リハビリ体操講座			スマホ教室(基礎) 喜乃会			スマホ教室(応用)		二八会
14	土	折り紙サロン 吟詩講座		ソフトエアロビ	懐かし映画会 懐かし映画会			ひよっこ		環境囲碁
15	日									
16	月	★筋トレ体操 ヨガ講座・B			松謡会 八宝会			ひよっこ		鯨城囲碁
17	火	詩吟講座 英会話講座			認知症予防教室			ひよっこ		
18	水	フダンス講座 絵手紙講座			認知症予防教室			濃茶研究会 濃茶研究会		環境囲碁 介護相談
19	木	華道講座 映画会			認知症予防教室			なかよし折り紙 ひよっこ		健康相談
20	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マージャン 日本民謡愛好会			楽マージャン同好会		
21	土	コーラス講座・B 関西吟詩同好会			懐かし映画会 懐かし映画会			ひよっこ		環境囲碁
22	日									
23	月	コーラス同好会 ★クリスマスミニコンサート			みずきの会 控室			ひよっこ		鯨城囲碁
24	火	詩吟同好会 リハビリ体操講座 15-輝く女性のカラオケ会			認知症予防教室 わくわくサロン			オハケ趣味の会		初心者囲碁講座
25	水	添削書道講座 梓書道同好会			認知症予防教室 わくわくサロン			茶道同好会 茶道同好会		環境囲碁
26	木	民謡講座 リーダースキルアップ講座			認知症予防教室					
27	金	俳句講座 日本舞踊講座			華道(正月花) 英会話(E.E.)			鯨城26美会 四季同好会		二八会
28	土	スクエアダンス同好会 吟詩講座		フラ・レイナニ	懐かし映画会 懐かし映画会			ひよっこ		環境囲碁
29	日									
30	月	年末休館								
31	火									