

9月号

にしなりしみんかん  
西成市民館

つうしん

# ほのぼの通信

2013年9月1日発行第78号

かいかんび かよう とうよう  
開館日：火～土 9:00-21:00

きゅうかんび にち げつ しゅくじつ ねんまつねんし  
休館日：日・月・祝日・年末年始

〒557-0004 大阪市西成区萩之茶屋 2-9-1

社会福祉法人 石井記念愛染園 西成市民館

[電話]6633-7200 [FAX]6633-7203

にしなりしみんかん ちいき  
西成市民館は、地域のみなさまの  
いばしょ なかま い おうえん  
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり』を応援します!

## 第3回 萩ライブショーをおこないます!

9月21日(土) 午後2時より 西成市民館で

今回は、マジックと大道芸です。



しゅつ えん  
出演:

おおさか  
大阪マジッククラブ・「ステージマジック」

いけどんかい かい だいどうげい  
いけどん会・「大道芸」

マジック教室 不思議塾・「マジックショー」

あつと驚くマジックの展開! ちょっと失敗もあるかもしれない マジックショー!

むかし なつ なんきんたま  
昔、懐かしの南京玉すだれ・・・ などなど

ハラハラドキドキ! 大人から子どもまで楽しめる。あつという間の90分!

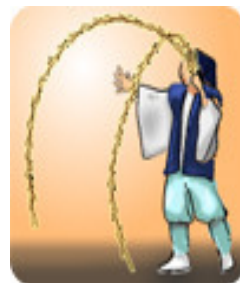
みなさんお誘い合わせの上ご来場ください。

にち じ がつ にち ど  
日時: 9月21日(土)

ごご じ 午後 2時から 午後 3時半

ば しょ にしなり しみんかん さんがい こうどう  
場所: 西成市民館 三階 講堂

にゅうじょう む りょう  
入場無料



よろず

そうだん  
相談

にちじ  
日時

かようび とうようび  
火曜日～土曜日  
9:00～18:00

うけつけばしょ  
受付場所

にしなりしみんかん  
西成市民館  
2階事務室

そうだんないようれい  
相談内容例

せいかつ くる しゃつきん せいかつほご しんせい  
生活が苦しい、借金がある、生活保護を申請したい  
いえ さが ねんきん うけかた  
家を探している、年金の受け方がわからない、など

# スポーツ吹矢講習会 と 川柳で遊ぼう

(社団)日本スポーツ吹矢連盟指導員

和田津 五務 (わだつ いつむ)

昨年4月よりNPOサポーターハウス連絡協議会の事業のひとつとして、西成市民館をお借りして土曜日の午前中に講習会を行っています。ぜひ一度、体験しに来てください。(第4と第5の土曜は休みです)

スポーツ吹矢は、大きく息を吸い吹くことで、肺呼吸と腹式呼吸をするので、肺を広げ腸が活性化します。集中力も高まり、ストレス解消にもなり、背中も伸びて姿勢も良くなり、心身ともに健康な身体をつくれます。

同じ時間帯に「川柳」教室も開催しています。NHKラジオ第1で土曜日に

放送されている「かんさい土曜・ほっとタイム」の3時台「川柳コーナー」

(選者:大西泰代)に投稿しています。まだ、だれも入選していませんが、

私と妻は2回放送されました。(自慢)

川柳をやってみたいという方も、是非遊びに来てください。



フキヤツト

(社団)スポーツ吹矢協会 イメージキャラクター

## 9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	休館	ほのぼのクラブ 図・カラ 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	図:9:30~12:00 午後は、休みです。 ほのぼの勉強会 17:00~20:00	スポーツ吹き矢/足裏もみ 10:00~11:30 足裏もみ 13:00~13:50
8	9	10	11	12	13	14
休館	休館	ほのぼのクラブ 図・カラ 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	卓/ふれあい喫茶 卓:9:30~11:30 ふれあい:13:00~15:00	図:9:30~12:00 午後は、休みです。 ほのぼの勉強会 17:00~20:00	スポーツ吹き矢 10:00~11:30 お休み
15	16	17	18	19	20	21
休館	休館	ほのぼのクラブ 図・カラ 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	図:9:30~12:00 午後は、休みです。 ほのぼの勉強会 17:00~20:00	スポーツ吹き矢/足裏もみ 10:00~11:30/13:00~13:50 第3回 萩ライブショー 14:00~15:30
22	23	24	25	26	27	28
休館	休館	ほのぼのクラブ 図・カラ 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ 卓:9:30~11:30 図・カラ:14:00~16:30	図:9:30~12:00 午後は、休みです。 ほのぼの勉強会 17:00~20:00	お休み お休み
29	30	1	2	3	4	5
休館	休館	—	—	—	—	—

\* ほのぼのクラブの開催日時と会場:火曜日/水曜日/木曜日。2階洋室・和室。卓球は、講堂です。

卓 :卓球クラブ(水曜日と木曜日の9:30~11:30)

図 :図書室(火・水・木曜日14:00~16:30) 図書室の開放時間にはパソコンもご利用いただけます。

カラ :カラオケ(火・水・木曜日15:00~16:30)



くらしや介護のご相談は？  
西成区地域包括支援センターの先発機関

場所：西成市民館 2 階事務室  
日時：火曜日～土曜日  
9:00～17:30

# あいらん地域総合相談窓口へ



みなさまの暮らしが良い方向へ向かうように誠心誠意、対応させていただきます。  
介護、医療、年金、就労など、さまざまな相談に応じておりますので、お気軽にご連絡ください。

## まだまだ熱中症にならないために

今年も暑い日が続きますね。気を付けなければならないのは熱中症です。

高齢者は、体温を下げるための身体の反応が弱くなっており、自覚がないのに

熱中症になる危険があります。

## <高齢者の熱中症予防の豆知識>

□エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

室内でも高温多湿・無風の場合は、熱を体外に放出できないのでたいへん危険です。

換気の悪いお風呂での入浴や最上階にお住いの人は要注意です。

エアコンが苦手な人は、冷気が身体に直接当たらないように風向きを上にし、扇風機とあわせ、冷気を循環させることで、温度設定を高めにしても涼しく感じられるようです。

□水分補給をしましょう。（目安はコップ1杯）

「のどがかわいた」と思ったときは、すでに水分不足になっていることも…

汗をかいたら、スポーツ飲料を飲むのも良いでしょう。

アルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、

水分の補給にはならず、逆に危険です。

寝る前の水分補給も忘れずにとるようにしましょう。

□体調を整えましょう。

睡眠不足や風邪気みなど、体調の悪いときは外出や運動をひかえましょう。

□服装に注意しましょう。

外出の際は、身体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘などで

直射日光になるべくあたらないようにし、時々休憩をするようにしてください。

□気分がわるくなったら、応急手当をしましょう。

急いで水分を多めに補給し、涼しい場所で、横になって安静にしましょう。

そして、アイスパックや冷水でしぼったタオルなどで、わきの下や首回りを冷し、衣服をゆるめましょう。

それでも、回復しない場合は、すぐに医療機関へ行きましょう。

