

ほのぼの通信

2014年5月1日発行第85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!

ごがつ さわ かぜ ふ
五月の爽やかな風が、吹いています!
うわぎ ぬ まち ある
上着を脱いで、町を歩いてみませんか?

にしなり しみんかん ねんかん きょうじ よてい しょうかい
西成市民館の年間行事予定をご紹介します。

くわ まいつき つうしん し
詳しくは、毎月の「ほのぼの通信」でお知らせします。



わかくさ保育園の庭におよぐ鯉のぼり

- 4月 館外活動(花見一住之江公園)
- 5月 西成市民館 活用会議
- 6月 第5回 秋ライブショー
- 7月 仏現寺公園 イベント
- 8月 よろず相談ウィーク
- 9月 第6回 秋ライブショー
- 10月 秋卓球大会
- 11月 萩之茶屋文化祭
- 12月 第7回 秋ライブショー
- 1月 —
- 2月 第8回 秋ライブショー
- 3月 —

- ・ 活用会議は、地域や利用者の声を聴く会議です。
- ・ 秋ライブショーは、年間4回開催予定です。
- ・ 昨年は、落語会、ジャズ演奏、マジックショー、沖縄民謡を皆様に楽しんでいただきました。
- ・ リクエストがあれば、お寄せください。
- ・ 卓球なら任しとけという方、大歓迎!
- ・ 文化祭は、演劇、器楽合奏、合唱、ギター演奏、カラオケ、絵画、写真、手芸などの作品の展示会を行います。いまから、曲の練習や作品の準備をしてください。声自慢、力作をおまちしています。

◎ かまがく けんきゅう かい ねん かいかいさいかまがさき ちり れきし ぶんか
金学研究會：年3、4回開催。金ヶ崎の地理・歴史・文化・サブカルチャーなどを
だいがくせんせい けんきゅうしゃ がくせい そつろんしゅうしるんぶん はつぴょう
大学の先生や研究者だけでなく、学生の卒論・修士論文の発表もしていただいています。

しりょうだい えん だれ さんか
資料代：300円。誰でも参加OKです。

◎ かまがさき にゅうもん こうざ かまがさき れきし まな じっさい まち ある まち し べんきょうかい
金ヶ崎入門講座：金ヶ崎の歴史を学び、そして実際に街を歩いてこの街を知る勉強会です。

◎ (社福)石井記念愛染園のホームページも見てくださいね。

よろず
相談

にちじ
日時

うけつけばしょ
受付場所

そうだんないようれい
相談内容例

かようび とうようび
火曜日～土曜日
9:00～18:00

にしなりしみんかん
西成市民館
2かい じむしつ
2階事務室

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

“笑い”が体の免疫力をアップさせる! 😊 😊 😊 😊 😊

あまり知られていませんが、若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、ナチュラルキラー(NK)細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能である間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。“笑い”で作られた“善玉”の神経ペプチドは、NK細胞を活性化させ、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。



実験では、“笑い”にはこうした免疫システム全体のバランスを整える効果があることも明らかとなりました。つまり大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がるのです。

あいりん地域ニュース

(仮称)萩之茶屋まちづくり研究会が、発足して約10年になります。メンバーは、町会、労働組合、簡宿組合、福祉施設などの有志の方々です。今までに、わかき保育園から萩小にかけて立ち並んでいた不法屋台の立ち退きを、大阪市や西成警察署と連携して実現しました。また、その後、道路は生活道路として改良されました。保育園や保育園のご父兄も一緒に立ちあがったの結果でした。昨年には、萩小の南東の壁沿いに大型の掲示板を設置して、地域の方々に役に立つ情報を張り出されています。多くの方が、イベントなどのポスターを見ておられます。最近の取り組みとしては、子どもたちの元気で明るい声が響く町にしようと、南海萩之茶屋駅付近から中学校 辺りまでの通学路の清掃と安全パトロールを実施されています。また、南海電鉄と交渉して高架下の壁面を芸術的な絵画でペインティングする計画を打ち出されました。地域の皆様のご了解を得られれば、近々にも始めたいとのことです。どんな、壁画か楽しみです。



南海電鉄の高架、新今宮方面

西成市民館 貸館利用のご案内

ご利用日の60日前から、2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00~19:00です。

申込みは、直接西成市民館事務室までお越しください。

	ひる ぶ 昼の部 (9:00~16:30)	よる ぶ 夜の部 (17:00~21:00)	いちにち 一日 (9:00~21:00)
こうどう 講堂 (91.8 m)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
かいぎしつ 会議室	A (23.5 m)	600 円	1,000 円
	B (14.2 m)	300 円	600 円

【有料備品】 マイクセット (300円)、カラオケセット (500円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)
スクリーン (200円)、空調 (200円/1台1時間)、ガスストーブ (80円/1台1時間)、扇風機 (150円)

【無料備品】 延長コード、マイクスタンド、DVD デッキ、VHS デッキ、CD デッキ

◎ 貸館の予約は、5/1から7/31までの開館日が予約できます。詳しくは、事務所まで。

かいご そうだん
くらしや介護のご相談は？
にしなりく ちいきほうかつしえん でききかかん
西成区地域包括支援センターの出先機関

ぼしよ にしなりしみんかん 2かい じむしつ
場所：西成市民館 2階事務室
にちじ かようび どのうび
日時：火曜日～土曜日
9:00～17:30

ちいき そうごう そうだん まどくち
あいりん地域総合相談窓口へ

てまえそだん
出前相談もOK!

く よ ほうこう む せいしんせい い たいおう
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。
かいご いりよう ねんきん しゅうろう そうだん おう きがる れんらく
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。

ちいき そうごう そうだん まどくち あたら しょくいん はい
あいりん地域 総合 相談 窓口に新しい職員が、入りました。

じこ しょうかい
<自己紹介>

あさだ しゅうこ
浅田 周子 です。どうぞよろしくお願ひいたします。

これまで、こうれいしゅ せいせつ としよ しえん
高齢者施設でお年寄りの支援をしていました。
このちいきのこをべんきょう みなさま そうだん おう
地域のことを勉強して、皆様のご相談に応じられるようにどりよく
おきがる へが
お気軽に、お声掛けください。



あさだ ねが
浅田です。よろしくお願ひします！

びーえむ に てん こ
PM2.5 について * かん きょうしやう さんしやう
環 境 省 ホームページ参 照

PM2.5は、ちゅうごく たいき おせん はつせい ゆうがいぶつ つ ひと
中国の大気 汚染などで発生した有害物質の一つです。

「PM2.5」とは、いったいどういうものでしょうか？

PM2.5

たいきちゆう ふゆう おお
大気中に浮遊しているPM2.5の大きさは、2.5um(マイクロメートル「1mmの1/1000」)以下の
かみ け ふと ていど ひじょう ちい りゆうし
髪の毛の太さの1/30程度の非常に小さい粒子です。

けんこう えいきやう
健康への影響

PM2.5はりゆうし ひじょう ちい はい おく はい こ きかん しえん
PM2.5は粒子が非常に小さいため、肺の奥に入り込みぜんそくや気管 支炎などの
わる えいきやう こきゆうき けい びょうき げんいん はい かのうせい ふ
悪い影響があり、呼吸器系の病気の原因になり肺がんになる可能性が増えます。
こ きゆうき じゅんかん き けい ひじょうき もつ ひと としよ こ えいきやう う
呼吸器や循環器系の病気を持つ人やお年寄りや子どもなどは、影響を受けやすいので
とく ちゅうい ひつよう
特に注意が必要です。

れいねん がつ ねん のうど あ きせつ はや たいさく
例年5月は1年のうちもっとも濃度が上がる季節ですので、早めの対策をしましょう。

のうど いってい ち こ ばあい
濃度が、ある一定値を超えた場合には

のうど しん あたい こ ばあい ふよう がしゆつ うんどう
PM2.5 濃度が指針となる値を超えた場合には、不要な外出や運動はさげましょう。
おくない まど かいへい でき そと くうき い
屋内にいても、窓の開閉を出来るだけしないで、外の空気を入れないようにしましょう。

また、がいしゆつじ
外出時にはマスクをつけるようにしましょう。

ふだん けんこう かんり ところ たいちやう へんか ちゅうい
普段から健康 管理を心がけるとともに、体調の変化に注意しましょう。

たばこ けむり しつない のうど じやうしやう げんえん きんえん ところ
また煙草の煙により、室内のPM2.5 濃度が上昇しますので、減煙・禁煙を心がけましょう。

