

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信

10月号

かいかんび かよう どうよ 2014年10月1日発行第90

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!

まもなく、萩之茶屋文化祭が、はじまるよ!



10月24日(金)、25日(土),

西成市民館と仏現寺公園(萩之茶屋北公園)で開催します。

10/24(金)は、市民館が主会場です。仏現寺公園では、遊びコーナーなどを行ないます。

10/25(土)は、仏現寺公園が、主会場です。市民館は、作品展示のみです。

(ただし、10/25が雨天の場合は、市民館に会場を移します)

◎ 市民館の講堂では、演劇や合唱、演奏がおこなわれます。

手品、ものまね、カラオケ大会もあります。

◎ 土曜日の仏現寺公園では、おでん、たこ焼き、カレーライス、チヂミ、

ぜんざい、粕汁の販売があります。衣服や日用品のバザーがあります。

アコーディオン・カラオケ、音楽演奏やパフォーマンスなどもありますよ。



◎ 白バイが、来ます! 交通警察官の帽子をかぶって、写真を撮れるよ!

◎ 萩之茶屋小学校児童による鼓笛隊が、地域をパレードします。見に来てください。

おおよその時間とパレードコース(予定)

9時半 萩小 出発 ⇒ 南海ガードを西へ ⇒ 花園公園南側を左折 ⇒ 萩之茶屋駅方向へ

10時 萩之茶屋商店街を東へ ⇒ 堺筋を東へ渡る ⇒ 今池本通り商店街から動物園前商店街へ

⇒ 区役所分館(元・更正相談所)横から阪堺線ガードへ ⇒ 仏現寺公園 10時半着

お問い合わせは、事務局へ 西成市民館(担当:澤村) TEL 06-6633-7200 FAX 06-6633-7203

よろず
そうだん
相談

にちじ
日時

かようび どうようび
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 かい じむしつ
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 しゃっきん 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

7つの健康習慣を実践しましょう！

肥満や高血圧、糖尿病などの病気は遺伝しますが、食習慣や運動習慣・睡眠などの生活習慣の影響も強く受け、「生活習慣病」と呼ばれています。遺伝的な要因は変えることはできませんが、生活習慣は自分の意志で変えることができ、生活習慣病の予防・治療につながります。では、健康のためにはどのような生活習慣が良いのでしょうか？ よく知られているものに、次の7多雨の健康習慣があります。



- 喫煙しない
- 運動・スポーツをする
- 飲酒しない、適量を守る
- 適正な睡眠をとる ※1日に6～8時間
- 適正体重を維持 ※適正体重：BMIが18.5～24.9
- 朝食を毎日食べる
- 間食をしない

※量：1日にビール500mlまたは日本酒1合または焼酎25度100mlまで（週2日は休肝日）

※BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

以上7つの健康習慣のうち、実践している項目が多いほど病気にかかりにくく、寿命も長くなることが

分かっています。ひとつずつ実践してみましょう！

● あいりん地域ニュース

愛隣寮と今池平和寮が、今年度末(平成27年3月)で、閉鎖になります。

愛隣寮と今池平和寮が入っている建物と、あいりん労働福祉センター(職安、労働センター、医療センターなどが入っている)の耐震性に問題があると判明しました。センターの上には、市営住宅もあり多くの人が住んでおられます。

愛隣寮と今池平和寮にも多くの入所者がおられます。これらの建物が、地震で倒れると大変なことになります。

そこで、愛隣寮も今池平和寮も入所者の方々と職員の生命を守るために、寮を閉鎖して建物を壊すことになりました。入所者の方々も、引っ越しをし、新しい生活を始めることとなります。

長年、見慣れてきた建物が無くなり、あいりんの風景も変わっていきます。寂しいですね。

西成市民館 貸館利用のご案内

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	750 円
	B (14.2 m)	300 円	400 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、10/1から12/27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 そろだん
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

あいらん地域総合相談窓口へ

くらし 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。



寒い日の入浴にはご注意を

はだ さむ きせつ
肌寒い季節がやってきました。

こんな日は熱いお風呂でゆっくりと…ちょっと待ってください！

じつ は みなさんが好む熱いお風呂は、心臓や血管系に大きな負担をかけ、
のうそつちゅう しんぞう ほつき とつぜん し お
脳卒中や心臓発作などによる、突然死が起こりやすいのです。

特に長湯しがちな高齢者が、入浴中に倒れるケースが目立ちます。

げんいん ひ よくしつ ゆ おお おんどさ しんぞう ふたん
原因は、冷えた浴室とお湯との大きな温度差で心臓などに負担が、
かかるからだと言われています。

さむ さむ あつ きゅうげき けつあつへんどう こうれいしゃ ちゅうい ひつよう
寒さや暑さによる急激な血圧変動は、高齢者によくみられ、とても注意が必要です。

こうけつあつ とうようびょう じびょう も かた かた つ はんしんよく
高血圧・糖尿病などの持病をお持ちの方は、肩までゆったり浸かるより、半身浴がよいでしょう。



お風呂で事故を防ぐには…

1. 脱衣所や浴室の温度が低くならない工夫をしましょう…

お湯の温度は、41℃以下で脱衣所は24～26℃程度にして、入浴時間は10分以内としましょう。

こうれいしゃ いかい かぞく ばあい かぞく にゅうよく ちよくご こうれいしゃ にゅうよく よくしつ あたた
高齢者以外に家族がいる場合、家族が入浴した直後に高齢者が入浴すれば浴室は温まり、
ひく ゆ おん にゅうよく
低い湯音で入浴できます。

また1人暮らしの場合は入浴前に湯船のフタをはずし、浴室の温度を上げる工夫をしてください。

2. 十分な水分補給をしましょう…

高齢者は、新陳代謝の低下により、体内の水分量を保ちにくくなります。

のど かわ うった すく しっぴん ごいん しんばい すいぶん ほきゅう ひか けいこう
喉が渇いたと訴えることも少なく、失禁、誤飲の心配から水分補給を控える傾向があります。

にゅうよく ぜんご しんきん こうそく のう こうそく よぼう すいぶん ほきゅう ころが
入浴前後は、心筋梗塞・脳梗塞の予防としてこまめな水分補給を心掛けてください。

3. 食事直後や深夜の入浴をひかえましょう…

食後すぐや、夜遅くに入浴するのはやめましょう。血圧の変動が大きくなり危険です。

体調が思わしくない時は、入浴をひかえるようにしましょう。

★ 入浴は身体を清潔にし、疲れを癒すなど日常に欠かすことの出来ない習慣です。

楽しく、入浴が出来るように、ひと工夫しましょう。

かいご にちじょう せいかつ こま ごと ちいき そうごう そうだん まどぐち
介護や日常生活の困り事がありましたら、いつでも、あいらん地域総合相談窓口へ

担当：浅田 TEL 06-6633-7200

