

にしなりしみんかん  
西成市民館

つうしん

# ほのぼの通信

かいかんび かよう だよ  
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

T557-0004 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、生きがいつくり』を応援します!

## 第7回 萩ライブショー ♪♪♪

ウィンター コンサート ～ 60年代、70年代のヒット ソングショー ～

12月13日(土) 午後2時より 開場 午後1時30分

土曜の午後は、音楽でくつろごう!

嫌なこと、つらいことを 軽やかなリズムを聞いて忘れよう!

曲 目 : 木綿のハンカチーフ、上を向いて歩こう、なごり雪、思い出がいっぱい など

西成市民館 3階 講堂にて

※ 入場料 無料・先着50名様まで

萩之茶屋オープン卓球大会は、中止になりました。

◎ 12月13日(土)、萩之茶屋小学校 講堂で、開催予定だった「萩之茶屋オープン卓球 大会」は、衆議院 選挙のために会場を使用できなくなりましたので、中止になりました。

### 予 告

◎ 第44回 釜学研究会 開催のお知らせ

平成27年1月20日(火) 午後6時より8時半まで

西成市民館 3階 講堂にて

テーマ : 『高橋和己と釜ヶ崎』

発表者 : 水野阿修羅さん(日本寄場 学会 会員、釜ヶ崎の道案内人)

\* 小説家・中国 文学者の高橋和己 (1931-1971) は、釜ヶ崎で生まれ育ちました。

いまの「ひと花センター」が、生家跡です。旧 制 今宮 中学校 (現 今宮高校) を卒業後、

京都大学文学部中国語学科へ進学。釜ヶ崎を舞台にした作品「捨子物語」をはじめ

「悲の器」、「邪宗門」、「憂鬱なる党派」など著書多数。

先着40名。資料代 300円

事務局: 西成 市民館(担当: 河崎) TEL 06-6633-7200

\* 新年は、1/6から業務を開始します。



よろず  
そうだん  
相談

にちじ  
日時

かようび だよ  
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

☆ **今池こどもの家** ☆ ☆

今池こどもの家は、堺筋沿いの西側にあります。救護施設・今池平和寮と同じ建物の1階部分が、そうです。

あいりん地区内の数少ない子どもの施設の一つです。1976(昭和51)年に「あいりん児童健全育成事業」によって大阪市が設置し、(社福)石井記念愛染園が運営をまかされてきました。

「単に遊びの施設ではなく、生きる力をはぐくむ活動に取り組む施設としてあるべきである」という、思いを込めて地域の  
 方々の支援でできた施設です。開設当初は、スポーツとくに卓球に力を注いでいました。1986(昭和61)年から1997  
 (平成8)年にかけて、小・中学生 全国大会に出場して、個人・団体戦で5回の全国優勝をしています。この中からオリン  
 ピック選手もでした。厳しい環境の中で、最高の成績をおさめたことは、子どもたちの自慢でもあり、大きな自信と  
 生きていく力を得ました。地元の方々によって後援会もつくって頂き、地域の施設として温かく見守られてきました。

ところが、この由緒ある「今池こどもの家」が、2016(平成28)年3月で閉鎖になるかもしれないのです。建物の  
 強度が、巨大地震に耐えられないとわかり、使用し続けることが出来なくなりました。「あいりん」の児童の健全な  
 育成の場としての役割を残していきたいと、心から願っています。事業継続のために、再度、地域のご支援と  
 ご協力をお願いいたします。 ~利用している子ども、保護者、職員一同~

**12月のカレンダー**

◎ **卓球クラブの活動日は、週1回・木曜日の午前10時から11時半です。**

| 日   | 月   | 火                | 水                       | 木                                 | 金            | 土                        |
|-----|-----|------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------|
| —   | 1   | 2                | 3                       | 4                                 | 5            | 6                        |
| お休み | お休み | ほのぼのクラブ<br>図・カラ  | ほのぼのクラブ<br>図・カラ         | ほのぼのクラブ<br>卓・図・カラ                 | 図:9:30~12:00 | 吹き矢/ほやき川柳<br>10:00~11:30 |
| —   | —   | 図・カラ:14:00~16:30 | 図・カラ:14:00~16:30        | 卓:10:00~11:30<br>図・カラ:14:00~16:30 | —            | 足裏もみ11:30~12:20          |
| 7   | 8   | 9                | 10                      | 11                                | 12           | 13                       |
| お休み | お休み | ほのぼのクラブ<br>図・カラ  | ほのぼのクラブ<br>図・カラ         | ほのぼのクラブ<br>卓:10:00~11:30          | 図:9:30~12:00 | 吹き矢/ほやき川柳<br>10:00~11:30 |
| —   | —   | 図・カラ:14:00~16:30 | 図・カラ:14:00~16:30        | ふれあい喫茶<br>13:00~15:00             | —            | はぎ<br>萩 ライブショー14:00~     |
| 14  | 15  | 16               | 17                      | 18                                | 19           | 20                       |
| お休み | お休み | ほのぼのクラブ<br>図・カラ  | ほのぼのクラブ<br>図・カラ         | ほのぼのクラブ<br>卓・図・カラ                 | 図:9:30~12:00 | 吹き矢/ほやき川柳<br>10:00~11:30 |
| —   | —   | 図・カラ:14:00~16:30 | 図・カラ:14:00~16:30        | 卓:10:00~11:30<br>図・カラ:14:00~16:30 | —            | 足裏もみ11:30~12:20          |
| 21  | 22  | 23               | 24                      | 25                                | 26           | 27                       |
| お休み | お休み | 天皇誕生日            | ほのぼのクラブ<br>図            | ほのぼのクラブ<br>図                      | 図:9:30~12:00 | —                        |
| —   | —   | お休み              | 図:14:00~16:30<br>カラオケ休み | 卓:お休み<br>図:14:00~16:30<br>カラオケ休み  | —            | —                        |
| 28  | 29  | 30               | 31                      | —                                 | —            | —                        |
| お休み | お休み | お休み              | お休み                     | —                                 | —            | —                        |
| —   | —   | —                | —                       | —                                 | —            | —                        |

\* 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(木曜日の10:00~11:30) **カラ** : カラオケ(火・水・木曜日15:00~16:30)  
 図 : 図書室(火・水・木曜日14:00~16:30、金 9:30~12:00)



ノロウイルスに気をつけましょう！

【感染性胃腸炎とは？】

臨床検査室

冬季に多く発生し人に急性胃腸炎を引き起こします。また、人から人へ感染するノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の集団発生も冬季から春先にかけて多く発生しています。体力が弱っている人は重症化することがあります。

症状：嘔吐、下痢、発熱

潜伏期間：約24時間～48時間

特徴：少量でヒトに感染し人の腸内でのみ増殖

感染経路：生カキなど二枚貝の生食や貝料理の加熱不足汚染された食品や飲料水手指や器具からの二次汚染嘔吐物などを介して人から人へ感染



【ノロウイルスによる食中毒予防は？】

手指の洗浄消毒を徹底する（調理前、食前、トイレの後など）。便からの感染（糞口感染）などでおこるため手指の十分な洗浄が重要です。調理器具から汚染することもあるので器具の洗浄消毒を徹底する。カキなど二枚貝を生で食べない。中心部まで十分加熱する（85℃1分間以上）。加熱用カキを生で食べない。吐物などで汚染した場所や掃除道具は塩素系消毒剤で消毒する。

※塩素系消毒剤には商品としてピューラックス、ミルトン、ミルクボンなどがあり、代用品として塩素系漂白剤（商品名：ハイター、ブリーチなど）も使えます。

● あいりん地域ニュース

☆ 西成ウォールアート ニッポン ワークショップ

（南海 電鉄 高架下の 壁にペンキで絵を画く運動）

11/8(土)に、地元出身のヒップホップ歌手 SHINGO★西成さんを総合プロデューサーとしてワークショップが行なわれました。このワークショップは、SHINGO★西成さんと大阪出身のグラフィックアーティスト3名と地元の子どもたちが一緒に街をペインティングしてイメージアップし、来訪者を増やすことを目的とした企画です。

来年4月に小中一貫校になる新今宮小中学校(現:今宮中学校)東の南海電鉄高架下にペイントし、

『変わっていく西成の街と、その子どもたちの未来』というテーマで、ウォールアートをして行く計画です。

来年1月に高架下のペイントを実施する予定だそうです。地域の皆さんも大いに応援しておられます。

すばらしいウォールアートが、完成するといいですね！

西成市民館 貸館利用のご案内

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<br>昼の部 (9:00～16:30) | よる ぶ<br>夜の部 (17:00～21:00) | いちにち<br>一日 (9:00～21:00) |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| こうどう<br>講堂 (91.8㎡) | 1,200 円                  | 1,500 円                   | 2,400 円                 |
| かいぎしつ<br>会議室       | A (23.5㎡)                | 600 円                     | 1,000 円                 |
|                    | B (14.2㎡)                | 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、12/1から2/28までの開館日が予約できます。詳しくは、事務所まで。

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出先機関

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

# あいりん地域総合相談窓口へ

出前相談もOK!

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。

## 食生活を見直して健康寿命※を延ばしましょう！

食事の量が足りないと体重が減り、体力も衰えてきます。

主菜(肉や魚)や乳製品(チーズ、ヨーグルト)などもしっかり摂って、健康や体力を維持しましょう。

また、高齢になるとのどの渴きを感じにくくなり、脱水症状を起こしやすくなるので、飲み物でこまめに水分を補給するよう心がけましょう。

ちなみに、寒い冬にピッタリなお鍋は、野菜をたくさん摂れるため健康的で栄養バランスに優れていると言われています。今はスーパーでも1人分のお鍋セットやスープも売っています。今晩はおうちで温かいお鍋はいかがですか？

※健康寿命とは、人が心身共に健康で自立して、活動し、生活できる期間のことを言います。

### お鍋の効能

- 白菜 免疫力アップ ↗
- 大根 疲労回復
- ほうれん草 貧血予防
- ブロッコリー 認知症予防
- ニンジン ガン予防
- ネギ 風邪予防
- ニンニク スタミナアップ ↗
- ショウガ 冷え性に効果的
- キノコ 骨粗鬆症に効果的



お鍋は、低カロリー！！

とってもヘルシー！！

栄養バランスが、とてもいい！！

そのうえ、

身体の中から温まるので 暖房費削減！！ お酒は、控えめにね。

介護や日常生活の困り事がありましたら、いつでも  
あいりん地域総合相談窓口までご連絡ください！！

\* 新年は、1/6からはじめます。お気軽におこしください。