

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 どよう 2015年2月1日発行第94号
開館日：火～土 9:00-21:00
きゆうかんび 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

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！

〒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

だい かい はぎ
第8回 萩ライブショー

うたごえ にしなり
歌声おじさん「あまね」 in 西成
がつ にち ど ごご じ
2月28日(土) 午後2時より



かいじよう ごご じ かん
開場 午後1時30分

うたごえ きっさ かせ
あの 歌声喫茶が帰ってくるよ !!

* 喫茶コーナーは、ありません。

なつ しょうわ ねん だい ねん だい はや うた うた
懐かしのメロディー 昭和20年代から 40年代に流行った、あの歌・この歌。

うたごえ せんご せだい ひと
歌声・おじさん「あまね」は、戦後のベビーブーム世代。ギター一つをかかえて、
あちらこちらで皆さんと楽しく歌っています。



ぜん きょく ようい ま
全 50曲を用意してお待ちしています。(以下、一部 紹介)

きょくもく あお さんみやく おも で なぎさ こうこう さんねんせい さむ あさ ちい
曲目：青い山脈、思い出の渚、高校三年生、寒い朝、小さなスナック、ブルーシャトウ、

うえを向いて歩こう、有楽町で逢いましょう、南国土佐を後にして、他

にしなり しみんかん がい こうどう
西成市民館 3階 講堂にて

* 入場料 無料・先着50名様まで

ついで ほんしん あわじ だい しんさい ねん ひがしにっぽん だい しんさい
追悼 阪神・淡路大震災20年、東日本大震災。

よこく さいがい たいけん きおく こうせい つた さいがいじ たいおう ひなん すこ やくだ じょうほう
(予告) 災害の体験や記憶を後世に伝え、災害時の対応や、避難に少しでも役立つような情報や

グッズの展示を企画しています。また、皆さんの震災 体験をお茶を飲みながら語りあいませんか。

ほんしん あわじ だいしんさい ひがしにほん だいしんさい しんしんてんじ いっしゅうかん おこな よてい
阪神・淡路 大震災と東 日本大震災の写真展示も一週間ほど行う予定です。



さいなん
災難よ、いなくなれ！

にち じ ねん がつ にち ど ごご じかん みてい
日 時 2015年3月14日(土) 午後(時間未定)

ば しょ にしなりしみんかん がい こうどう
場 所 西成市民館 3階 講堂

しょうさい らいげつ ごう
* 詳細は、来月 号でお知らせいたします。

よろず
そうだん
相談

にちじ
日時

かようび どようび
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 じむしょ
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

～ 萩之茶屋 ～ 地名の由来、ご存知ですか？

萩之茶屋は、1丁目から3丁目まであります。萩之茶屋商店街を境に、北側が1～2丁目、JRの線路まで。

南側は、三角公園までが、3丁目です。ちなみに東は、阪堺線。西は南海本線ガードまでです。

1972(昭和47)年に町名変更が行われ「萩之茶屋」と改称されました。それまでは、東入船・西入船・海道・甲岸・東萩という五つの地名で呼ばれていました。今も、お風呂屋さんの「入船温泉」や三徳寮の前の「西入船米穀店」。

ふるさとの家の横にある西成消防署は、「海道出張所」として、その名前を残しています。

南海電車の「萩之茶屋」駅は、1907(明治40)年の開業時に命名されました。町名よりずっと古いのです。

では、萩之茶屋と言う地名は、いつからどうして出来たのでしょうか？

昔、江戸時代から明治にかけて広田神社(今宮戎神社北側)の門前に

紅白の萩を植えていた茶屋(茶店)があり「萩之茶屋」と呼ばれていたそうです。

その別店(支店)が、東萩(市民館のあたり)にあったそうです。

町名や駅名は、その茶屋の名前に由来しています。(西成区史他より)

*ちなみに、「西萩」は、今の花園北あたりになります。

また、西成区の区の花と区のマークも萩です。



区のマーク

● ● 2月のカレンダー

◎ 卓球クラブの活動日が、週1回・木曜日の午前10時から11時半のみに なりました。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ	図:9:30～12:00	吹き矢/ほやき川柳 10:00～11:30
—	—	図・カラ:14:00～16:30	図・カラ:14:00～16:30	卓:10:00～11:30 図・カラ:14:00～16:30	—	足裏もみ11:30～12:20
8	9	10	11	12	13	14
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	祝日	ほのぼのクラブ 卓:10:00～11:30	図:9:30～12:00	吹き矢/ほやき川柳 10:00～11:30
—	—	図・カラ:14:00～16:30	建国記念日	ふれあい喫茶 13:00～15:00	—	—
15	16	17	18	19	20	21
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ	図:9:30～12:00	吹き矢/ほやき川柳 10:00～11:30
—	—	図・カラ:14:00～16:30	図・カラ:14:00～16:30	卓:10:00～11:30 クッキング 図・カラ:14:00～16:30	—	足裏もみ11:30～12:20
22	23	24	25	26	27	28
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ	図:9:30～12:00	萩 ライブショー 14:00～15:30
—	—	図・カラ:14:00～16:30	図・カラ:14:00～16:30	卓:10:00～11:30 図・カラ:14:00～16:30	—	—

* 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)

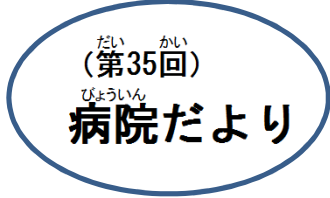
◎ クッキングは、事前予約が必要です。希望者は、職員・書川まで。

◎ ほのぼのクラブでは、仏現寺公園の清掃を行っています。希望者は、職員・書川まで。

社会福祉法人
大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004大阪市西成区萩之茶屋1丁目3番44号TEL06-6649-0321(代表)

医療福祉相談係 TEL06-6649-0325(直通)



★第4回 健康教室 開催のご案内★

新しい年を迎えて1か月が過ぎました。毎日寒い日が続いていますが、インフルエンザやノロウイルスに感染しないで、健康に過ごされていますか。

さて、平成26年度の第4回健康教室を開催いたします。今回は整形外科の高橋先生に「腰痛の治療」について詳しく説明していただきます。腰痛は、身体にかかる負荷（重さ）や作業時の姿勢・動作によって起こります。腰痛予防は、同じ姿勢をさげ、なるべく腰を伸ばした状態で作業することや、いちどに重い物を持たないようにして、足・腰を冷やさないようにすることです。

腰痛治療や予防について詳しく知りたい方は、ぜひ健康教室に参加してわからないことがあれば、質問してください。多くの方の参加をお待ちしております。



	第4回 健康教室
テーマ	腰痛の治療
講師	整形外科 高橋医師
日時	平成27年2月24日(火) 午後4時～5時
場所	大阪社会医療センター付属病院 5階 栄養指導室

● あいりん地域ニュース

わかかさ保育園

1/16(金)午前中に『餅つき大会』が、おこなわれました。園児60名と保護者、西成警察署 防犯コーナなどの地域の関係機関の方達と、一緒にお餅をつきました。園児達は、子ども用の杵を持って順番にお餅をつきました。

西成ウォールアートニッポン(NWAN)

1/17(土)に「こどもの里」「今池こどもの家」の子どもたちと前衛アーティスト達と南海電車のご協力で、南海高架下の壁—今宮中学校付近—にペンキで絵を描きました。これは、芸術であいりんを綺麗にしていこうという、町づくりの動きの中で出てきたイベントです。本格的にペイントしていくのは、今年の5月以降だそうです。どんな絵が見られるか楽しみです。



制作中の子どもたち



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	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、2/3から4/30までの開館日が予約できます。詳しくは、事務所まで。

(社福) 石井記念愛染園のホームページも見てくださいね。



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。

認知症予防・今日からできる方法

認知症の予防法は、4つの要素として食生活や生活習慣。運動、脳トレーニングなどが、
もっとも大事だと言われています。あなたも今日から認知症予防をはじめませんか？

① 食生活 野菜、魚、果物を中心とした食事一和食が、理想です。できるだけ、和食を摂りましょう。

ゆっくり、よく噛むことで、満腹感が生まれ、摂取カロリーが制限されます。
また、栄養素も吸収されやすく、脳の知覚や聴覚が活性化し、活力が増すと言われています。

② 運動 一日30分以上の運動をしましょう。簡単な体操でも、長く続けることが大切です。

◆ 脳を活性化する体操 ◆

右手を前に左手を胸に付けて始めます。

① 前に出した手がパーで、胸に付けた手がグー。

それを左右繰り返します。(10-20回)

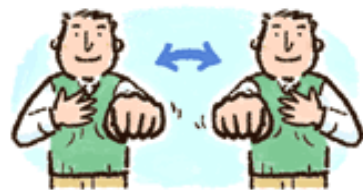
② 前に出した手が、グーで、胸に付けた手がパー。

それを左右繰り返します。(10-20回)

③ 前に出した手がグーで、胸に付けた手がチョキ。

それを左右繰り返します。(10-20回)

次第に難しくしていくと、いいですよ！



③ 生活習慣の見直し タバコ・酒・寝る時間をみなおしましょう。

最近の研究で、認知症とタバコや酒の関係が、明らかになってきました。

タバコは、百害あって一利なしです。タバコの副流煙などで家族をも二次的被害に巻き込む危険性があります。節煙などと言わずに、家族や愛する人のために禁煙しましょう。

④ 脳の活性化 頭を活性化させましょう。

脳トレーニングは、字を書くことや読書などがよく知られていますが、

その他にもゲームや絵画制作、園芸作業なども認知症対策に、良いことが知られています。

麻雀ゲームや計算ドリルなどが有名です。とくに麻雀は、認知症予防に効果が高いようです。

他人との付き合いが苦手な方なら、自然と関わるのがよいでしょう。写生や短歌、俳句を

作るのも高尚で良いですね。趣味の延長なら長続きして、いいと思います。 認知症予防.net/ 参照

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！！