

# ほのぼの通信

2015年8月1日発行第100号

かいかんび かよう どよう  
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!

## よろず相談ウィークを開催します。

日時：8月5日(水)～8月8日(土) 午前10時から午後4時まで

場所：西成市民館 2階と3階にて [8/7(金)のみ午後6時まで]

### 相談内容

借金・年金・法律・仕事探し・健康問題などの

相談コーナーを開設します。ハローワークをはじめ

司法書士、社会保険労務士、看護師、栄養士など

専門の先生方が、相談をお受けします。

ミニ講演会(振り込め詐欺、成人病予防など)もあります。

予約は、要りません。先着順です。

7月11日(土)に 第10回 萩ライブショーを行いました。

- 恋のバカンス ・ あずさ2号 ・ 糸 (中島みゆき)
- レット イット ゴー(アナと雪の女王より) などを  
トークをまじえて歌っていただきました。

同日に、2階の洋室では『あいりん健康相談会』を開催しました。

愛染橋 病院の看護師さん2名が来てくれて、11名の方が  
血圧測定と身長・体重を測って、肥満度チェックをしてもらいました。



ボーカル 福川 真菜、福川 菜摘  
ピアノ 野田 彩乃

◎ 次回のライブショーは、9/19(土)です。

「落語」を予定しています。お楽しみに!

◎ 10/16・17 萩之茶屋文化祭を開催します。参加希望者は、準備をはじめてくださいね。

よろず  
相談

日時

かようび どようび  
火曜日～土曜日  
9:00～18:00

受付場所

にしなりしみんかん  
西成市民館  
2階事務室

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



# 天王寺動物園が、100周年を迎えました!

1915(大正4)年1月1日に天王寺動物園は、開園しました。今年は、100周年にあたります。現在の中央区にあった府立博物館動物檻が閉鎖され、飼育されていた動物が、大阪市へ移管され天王寺へ移転してきました。当初は、230点もの動物が、いたそうです。(現在は、200種 900点の動物)今までの人気者ベスト3は、開園時の団平(アジアゾウ)、1932(昭和7)年に来園したチンパンジーのリタ、1950(昭和25)年に来園し昨年7月に死亡したアジアゾウの春子。春子は、戦後の平和の使者として、タイ国からやってきました。春子を見ようと大阪港と動物園に1万人以上の人々が、集まったそうです。

現在の人気者は、去年11月に生まれた白クマの赤ちゃん「モモ」かな?

「ツウ」「テン」「カク」という羊もいます。「センイチ(仙一)」という名前のトラもいますよ。

動物園で一日癒されてみませんか?

8/8から8/13は、夜8時まで、8/14から8/16は、夜9時まで開園しています。

通常の開園 時間:9:30-17:00

入園料:大人500円(65歳以上と福祉に関する手帳をお持ちの方は、手帳を見せれば無料です)



## 8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	1
やす お休み	やす お休み	—	—	—	—	図:9:30~12:00 吹き矢/ぼやき川柳 9:30~11:30
2	3	4	5	6	7	8
やす お休み	やす お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ カラオケ	ほのぼのクラブ 卓球は、お休み	—	吹き矢/ぼやき川柳 9:30~11:30
—	—	図:14:00~16:30	よろず相談ウィーク 図:お休み ラジオ体操:16:00~	よろず相談ウィーク 図:お休み	よろず相談ウィーク 図:お休み	よろず相談ウィーク 図:お休み
9	10	11	12	13	14	15
やす お休み	やす お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	たつきゅう 卓球/カラオケ やす お休み	図:9:30~12:00	図:9:30~12:00
—	—	図・カラ:14:00~16:30	図:14:00~16:30 ラジオ体操:16:00~	図:14:00~16:30	—	吹き矢/ぼやき川柳 お休み
16	17	18	19	20	21	22
やす お休み	やす お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	卓:10:00~11:30	図:9:30~12:00	図:9:30~12:00
—	—	図・カラ:14:00~16:30	図:14:00~16:30 ラジオ体操:16:00~	図・カラ:14:00~16:30	—	吹き矢/ぼやき川柳 9:30~11:30
23	24	25	26	27	28	29
やす お休み	やす お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図	卓:10:00~11:30	図:9:30~12:00	—
30	31	図・カラ:14:00~16:30	図:14:00~16:30 ラジオ体操:16:00~	図: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 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・土 9:30~12:00) ラジオ体操:仏現寺公園(水曜日16:00~)

## STOP 熱中症！今年もまたやってきた

熱中症かな？というサインは「べた」「だる」「ふら」「いた」です。

- 「べた」とは、首筋などがべたべたしてくる事です。
- 「だる」とは、元気がないように見えることです。
- 「ふら」とは、めまいや立ちくらみ、少しふわふわしているように見えることです。
- 「いた」とは、足がつかったり、頭痛がしたりする事です。

このような症状が、でてきたら熱中症だというサインです。すぐに水分や塩分を取りましょう。取ったけれど症状が良くならないときは、早めに医療機関に受診しましょう。

熱中症にならないためには……

- ① こまめに水分・塩分を取る。(お酒類は、水分ではありませんよ、注意してください！！)
- ② 扇風機やエアコンを使い室温調整をする。
- ③ 保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしたり、衣服も調整してください。(甚平なども涼しいですよ！)
- ④ 外出するときは、帽子をかぶることや日陰を通る、ときどき休憩をする、このようなことを守って、熱中症にならないようにしましょう。



## ● あいりん地域ニュース

◎ 第30回あいりん七夕祭りが、開催されました。

7/6に萩之茶屋南(三角)公園で、大阪府警察音楽隊による演奏と衣類の無料配布がありました。

◎ 覚醒剤防止パレードが、行われました。

恒例の「覚醒剤防止パレード」が、7/11午前中に開催され、約60名が参加されました。

◎ ひと花センターが、引っ越しをしました。

西成区 役所分館の北隣、旧・東田保育所跡に引っ越ししました。

お披露目を兼ねて、7/19に「ひと花笑劇場」が、「愛情航路」という劇を上演されました。

◎ 萩之茶屋北公園(こどもスポーツ広場)開園4周年記念イベントが、ありました。 / NHKラジオで、詠まれました。

7/19子どもたちが大勢集まって、ソフトバレーボール、ドッジボール、水あそびをして楽しみました。(ほやき川柳クラブ)

ここ一番  
おはこを歌う  
どや顔で

↑

もりもと かずお さくひん、  
森本 一男さんの作品が、

## 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 <sup>2</sup> )	1,200 円	1,500 円	2,400 円
かいぎしつ 会議室	A (23.5 m <sup>2</sup> )	600 円	1,000 円
	B (14.2 m <sup>2</sup> )	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、8/1 から 10/31 までの開館日が 予約できます。詳しくは、事務所まで。

(社福) 石井記念塗装園のホームページも見てくださいね。

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

ばしょ 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 とうりつ  
日時：火曜日～土曜日  
9:00～17:30

ちいき そうごう そうだん まどぐち  
あいりん地域総合相談窓口へ

できえそうだん  
出前相談もOK!

く よ ほうごう 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。

なつ ひ しょう あぶ  
夏の「冷え性」が危ない！！

なつ たの す  
夏を楽しく過ごすためには、「クーラー病」への対策が不可欠だ  
びよう たいさく ふ かけつ  
と、言われています。

「クーラー病」というのは、最近あまり耳にしなくなりました。  
れいぼう へ や ちようじかん あと がいきおん  
冷房がよくきいた部屋に長時間いた後、外気温にさらされることを  
く かえ とき じりっしんけい きのうふりよう ひるうかん  
繰り返した時、自律神経が機能不良となり、疲労感、だるさ、  
ずつう しょうじょう で いっばん びよう よ  
頭痛などの症状が出ることを、一般に「クーラー病」と呼んでいます。  
れいぼう しつおんちようせい のもの ほきゅう だいじ  
冷房での室温調整や飲み物での水分補給は大事ですが、  
ひ す きんもつ つめ もの の た す  
冷やし過ぎは、禁物！ 冷たい物の飲みすぎ食べ過ぎや、  
シャワーだけですまず、体を冷やさないようにしましょう。



からだ ひ  
～ 身体が冷える と ～

- あつ き おく  
◎暑さに気づくのに遅れる
- じりっしんけい はたら わる たいおんちようせつ  
◎自律神経の動きが悪く体温調節がうまくいかない

たい さく  
対 策



- しつおん できおん ど  
◎室温のこまめなチェックを！ 適温は、25度です。
- れいぼうおんど がいきおん い ない めやす  
◎冷房温度は外気温-5℃以内を目安に
- ひ ちゅうい  
◎冷えすぎないように注意しましょう。
- ね れいぼう すうじかん き  
◎寝るときの冷房は数時間で切れるようにする
- あせ からだ こうかてき  
◎汗をかきやすい体をつくる(ストレッチは効果的)
- しょくじ かなら あたた と い  
◎食事に必ず温かいものを1つ取り入れる

げんき なつ の き すず すいぶん えいよう じょうず と  
元気に夏を乗り切るため涼しさ・水分・栄養を上手に取りましょう！！

かいご にちじよう せいかつ こま こと  
介護や日常生活の困り事がありましたら、  
ちいき そうごう そうだん まどぐち れんらく くだ  
あいりん地域総合相談窓口までご連絡下さい。

TEL 06-6633-7200 FAX 06-6633-7203