

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!

アメリカ・シカゴから、 社会福祉視察団があいりんに来られました。

おおさかし とし 1973(昭和48)年 から、姉妹都市として 交流して きました。
その一環として、11月11日、2年ぶりに「あいりん」の現状を視察しに来られました。
ろうどう センター、さんとくりょう 三徳寮などを見学。わかかさ 保育園では園児たちと一緒に給食を
たの 楽しまれ、ふれあいを深められました。



にしなりしみんかんかいぎしつ ちいき せつめい き
～ 西成 市民館会議室で地域の説明を 聞くシカゴ視察団の一行 ～

◎ 萩之茶屋オープン卓球大会のご案内。

かき ようりょう はぎのちや たつきゅうたいかい かいさい
下記の要領で、萩之茶屋オープン卓球 大会を開催します。ふるってご応募ください。

にち じ ねん がつ にち ど ごぜん じ ごご じごろ しゅうごう
日 時：2016年1月16日(土) 午前10時から午後1時頃まで 集合は、9:30です。

ばしょ もと はぎのちや しょうがっこう こうどう
場 所：元 萩之茶屋小学校 講堂

じゅんびぶつ うわば うんどうぶつ うご ふくそう な ひと な
準備物：上履き(運動靴)、動きやすい服装、ラケットの無い人は、お貸します。

さんか ひ えん しょうがいほけん だい さんかしょうだい
参加費：150円(傷害 保険代、参加賞 代です)

ひょうしょう い い しょうじょう じゅよ さんかしょう
表彰：1位、2位、3位まで賞状を授与 参加賞 が、あります。

だんじょねんれいかんけい べつ しょしんしゃ しょきゅうしゃ ちゅうきゅうしゃ じょうきゅうしゃ ぶ ほん
ルール：男女 年齢 関係なくランク別(初心者・初級者・中級者・上級者)の4部門トーナメント制
自己申告制ですので、自分の実力のクラスを1つ選んでください。

ぼしゅうきかん がつ にち か がつ にち ど ごご じ
募集期間：12月15日(火)～1月9日(土) 午後5時まで



よろず
そうだん
相談

にちじ
日 時

かようび とうようび
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

— 行く年 来る年 — 除夜の鐘ってなんですか？

12月と言えば、年末・年越し準備で、何かと忙しい毎日ですね。

25日まではクリスマス気分で盛り上がり、それが過ぎれば一気にお正月の準備ですね。

12月31日を大晦日といいます。昔から一年の締めくくりの特別な日としてきました。

そして、大晦日の夜の事を除夜といいます。除夜とは、旧年(この一年間のこと)の悪いこと、不浄なことを浄め 払う夜という意味です。

夜の11時頃からは、お寺で除夜の鐘が、鳴りだします。鐘は、108個 突かれます。

108個は、人間の煩惱の数といわれています。

煩惱とは、人間が持つ 悩みや憎しみ、苦しみのことです。

除夜の鐘を聴きながら、これらの煩惱を一つずつ消していきます。

除夜の鐘には、心を清らかに良い年を迎えたいとの願いが込められています。

この辺りでは、四天王寺、一心寺の除夜の鐘が、有名です。

今年は、除夜の鐘に耳を傾け、心を浄め 新年を迎えてみませんか？



● ● 12月のカレンダー ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

日	月	火	水	木	金	土
—	—	1	2	3	4	5
—	—	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: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30 ラジオ体操: 16:00~	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	—	吹き矢/ぼやき川柳 9:30~11:30
6	7	8	9	10	11	12
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: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30 ラジオ体操: 16:00~	ふれあい喫茶 13:00~15:00	—	吹き矢/ぼやき川柳 9:30~11:30
13	14	15	16	17	18	19
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: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30 ラジオ体操: 16:00~	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	—	吹き矢/ぼやき川柳 9:30~11:30
20	21	22	23	24	25	26
やす お休み	やす お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	やす お休み	卓: 10:00~11:30	図: 9:30~12:00	図: 9:30~12:00
—	—	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	天皇誕生日	図: 14:00~16:30 カラ: 15:00~16:30	—	—
27	28	29	30	31	—	—
やす お休み	やす お休み	やす お休み	やす お休み	やす 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 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~)

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入機関

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 とうようび
日時：火曜日～土曜日
9:00～17:30

ちいき そうごう そうだん まどぐち
あいりん地域総合相談窓口へ



く よ ほうこう む せいしんせいせい 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。

手は「第二の脳」と言われています。



おす にぎ つまむなど、私たちは手を使って毎日いろいろな動作をしています。
ゆび のう つながる しんけい おお ゆびさき うごかせば のう たくさんの しげき つた
指には脳につながる神経が多いので、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。
ぜんしん ひょうめん せき なか て し わりあい ぶん ていど にすぎませんが、手と指をコントロール
全身の表面積の中で、手が占める割合は10分の1程度にすぎませんが、手と指をコントロール
するために使われる大脳の領域は、3分の1以上を占めるといわれています。
て ゆび しんけい だいのう みつせつ つな がつていので、手・指を動かすことによって、
だいのう しげき とどうじに、しんせん けつえき きよきゆう ことが できます。
大脳を刺激すると同時に、新鮮な血液を供給する事ができます。
ですから、手や指を刺激することは、老化防止にもなっているのです。

- ★ 手の甲をさする
- ★ 爪の側面をつまんでピン！とひっぱる
- ★ 手の平を親指で押す
- ★ 両手の指先を合わせてグッと押す
- ★ 指の関節を回したり、揉んだりしてマッサージをする などを実行してみてください。

さむ 寒くなると、「今日は一日、家にとじこもっていたなあ」、
きょう だれ だれ ともしやべってないなあ」という目が増えてしまいます。
そんなときは、布団に入ってからでも、手や指先を動かしてみてください。
脳が、すっきり元気になりますよ。



にしなりしみんかん あたら
◎ 西成市民館に新しいメンバーが入りました！！



たかいち さとみ
高市 里美と申します。
にしなり しごと
西成で仕事をさせていただくようになり、15年目を迎えました。
にしなり つよ こま
西成のいいところ、おもしろいところ、強いところ、困ったところ、
よわ
弱いところなどなど…、いろいろな面が、分かりかけてきたところです。
ちいき みなさま とも わら おこ せいかつ
これからも、地域の皆様と共に笑ったり、怒ったりしながら生活して
いきたいです。どうぞよろしく願いいたします。

たいそう まいしゅう すいようび じ ぶつげんじ こうえん
ラジオ体操を 毎週 水曜日 16時から 仏現寺公園で、おこなっています。
がっ しゅつせき ようい かいさんか いっこ お
◎ 12月から出席カードを用意します。1回参加されると一個スタンプを押してもらえます。
スタンプが10個貯まると、すてきなプレゼントがあります。どしどしご参加ください。

かいご にちじょう 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