

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 とうりょう
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!

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 シカゴ市は、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。労働センター、三徳寮などを見学。わかくさ保育園では園児たちと一緒に給食を楽しみ、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 しなつだん いっこう
～ 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 おうほ
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 とうりょう
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~)

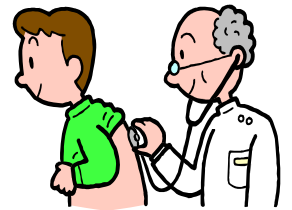
インフルエンザの季節到来！！

インフルエンザは、主に毎年12月から2月にかけて流行します。
症状としては、突然39度以上の高熱が出るほか、ゾクゾクする
ほどの悪寒や関節痛、頭痛、全身のだるさなど感じるようになります。



とくに幼児や高齢者、妊婦、心臓病や糖尿病などの持病を
抱える人は、症状を放っておくと気管支炎、肺炎、脳炎などの
合併症を引き起こし重症化する可能性があります。

「インフルエンザかな？」と思われる場合は、早めに医療機関を
受診するようにしてください。予防法は、外出時にはマスクをする。
外出後には、手洗いとうがいをする、予防接種を受けるなどです。
適度な湿度の保持やバランスのとれた栄養摂取、睡眠不足を避けるなど、
日頃から体調管理を心がけることも大切です。



● あいりん地域ニュース

◎ 11/7(土) 覚醒剤撲滅キャンペーンが、行なわれました。年2回、小学生から大人まで50人近い方々が、
萩之茶屋から覚醒剤が無くなることを願って、町内一周のパレードを行いました。この日も大きな声で、
「この町から覚醒剤をなくそう」と言いながら、萩之茶屋連合町会内を約1時間かけてパレードしました。

◎ 萩之茶屋にシェルターが、完成しました。

萩之茶屋1丁目の自彊館三徳寮の東側で、工事中だったシェルターが完成し、この年末から使われます。

新設のシェルターは、プレハブ鉄骨造りの建物で、約530人の定員です。

長年、南港の仮設シェルターを使っていたのですが、これからはあいりんで、年末年始を迎えられます。

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。

申し込みは、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)
講堂 (91.8㎡)	1,200円	1,500円	2,400円
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 2/27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。

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

てまえそろだん
出前相談もOK!

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。



て だいに のう 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
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脳の領域は、3分の1以上を占めると言われています。

て ゆび しんけい だいのう みっせつ つな 繋がっているので、手・指を動かすことによって、
だいのう しげき とうじ しんせん けつえき きよきゆう こと
大腦を刺激すると同時に、新鮮な血液を供給することができます。

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 はい
◎ 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。

がつ 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