

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信

2016

1月号

2016年1月1日発行第105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!

あ
明けまして おめでとうございます。

ほんねん にしなりしみんかん
本年も 西成市民館を

ねが
よろしくお願いします。もうしあげます。



はぎ
♪ 萩ライフショーのお知らせ
はるまきちまき ライフ

にち じ ねん がつ にち ど
日時：2016年1月30日(土)

ごご じ 午後2時から午後3時半まで

ば しょ にしなりしみんかん こうどう
場所：西成市民館 講堂

こうべ うたいめ
神戸の歌姫!! おーまきちまきさんと、ピ
アニストはるまげんさんとのユニット『は
るまきちまき』さん登場です! アコーデ
ィオンを弾きながら歌うおーまきさんの
こゑは、「はじめてなのになつかしい」、「神様
のおくりもの」です。どうぞお楽しみに!



けんこうそうだんかい
健康相談会のお知らせ

がつ にち ど ごご じ けんこうそうだんかい おこ
1月16日(土)午後2時より健康相談会を行ないます。

あいせんはしびょういん かんごし めいこ けつあつ はか
愛染橋病院の看護師が2名来られて、血圧を測ってくれますよ!

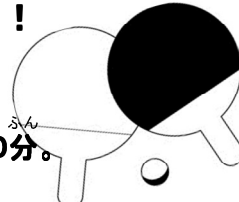


はぎのちやや たつきゅう たいかい もう こ しめ き せま
萩之茶屋オープン卓球 大会の申し込み締め切り迫る!

がつ にち ど ごご じ しみんかん かいじ むしょ う つ
1月9日(土)午後5時まで、市民館2階事務所で受け付けをしています。

にち じ ねん がつ にち ど ごぜん じ ごご じ ごろ しゅうごう じ ふん
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時30分。

ば しょ もと はぎのちややしょうがっこう こうどう
場所:元 萩之茶屋小学校 講堂



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 じむしょ
2 階事務室

そうだんかいようれい
相談内容例

せいかつ くる しやっせん 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



しょうがつさま としとくかみ よ
「正月様」「歳徳神」とも呼ばれています。

としがみさま そな りょう り
年神様へのお供え 料理なのです。

1月15日を「小正月」といいます。この日は、年末年始に大忙しだった女性のお休みの日でした。だから「女正月」ともいいます。この日に、門松などを焼きます。「どんど焼き」ですね。



これは年神様をお送りするための儀式なのです。どんど焼きで、書初めを燃や

●		●		がっ 1月のカレンダー		●		●		●		●		●		●		●		●	
にち 日	げつ 月	か 火		すい 水		もく 木		きん 金		ど 土											
—	—							1		2											
—	—	—		—		—		やす お休み		やす お休み											
3	4	5		6		7		8		9											
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											
10	11	12		13		14		15		16											
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 卓球大会											
—	—	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 健康相談会14:00～15:30											
17	18	19		20		21		22		23											
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		—		—											
24	25	26		27		28		29		30											
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		—		萩ライブショー 14:00～15:30											
*	がっ 1月31日は、お休みです	やす																			
*	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。																				
たぐ と	たつきゅう としつ	むくよう か		び すい		カ か		すい たいそう		むくよう ぶつげんじ こうえん		すい ようび									
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～)											

だい かい
(第46回)
びょういん
病院だより

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人

おおさかしやかいりょう ふぞくびょういん
大阪社会医療センター附属病院

〒557-0004大阪市西成区萩之茶屋1丁目3番4号 TEL06-6649-0321 (代表)
医療福祉相談係 TEL06-6649-0325 (直通)



き ふゆば こうけつあつ
気をつけましょう! 冬場の高血圧

寒くなってくると血圧が上がる、そんな思いの人は多いのではないのでしょうか? 寒くなると末梢の血管が収縮するため、血圧が上昇しやすくなります。温かい服装で外出する等、寒さ対策を実行してください。食生活では以下の点に注意して減塩を心がけてください。

- ① 麺類は食べる回数を減らし、汁は捨てましょう
- ② 汁ものは具たくさん、薄味で1日1杯にしましょう
- ③ 香辛料を上手に利用しましょう
(カレー粉、唐辛子等を少量使う)
- ④ 酸味を上手に利用しましょう (魚の塩焼きに醤油ではなくすだちを絞る、大根おろしに醤油ではなくポン酢を少量かける等)
- ⑤ 食材の表面にだけ味が付いているものを選びましょう (煮魚よりも塩焼きや刺身、豆腐の煮つけよりも湯豆腐等)
- ⑥ 食べ過ぎに注意しましょう (1日の塩分量は食べたものの足し算です)



● あいりん地域ニュース

しょうがつ お正月は三角公園へ

卓球大会 ラーメン早食い競争 もちつき大会

ソフトボール大会 のど自慢大会

音楽も盛りだくさん! 楽しんでください!

詳しくは越冬実行委員会まで

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。

- ◎ 貸館の予約は1/5～3/31までの開館日が予約できます。詳しくは事務所まで。
- ◎ (社福) 石井記念愛楽園のホームページも見てください。

	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 (81.8㎡)	1,200 席	1,500 席	2,400 席
会議室 A (23.5㎡)	600 席	750 席	1,000 席
会議室 B (14.2㎡)	300 席	400 席	600 席

【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

くらしや介護のご相談は？

にしやわく さいはつしん さいせいの
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

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。



冬は凍結した路面に注意！！



1月～2月は、平均気温がもっとも低い時期です。雪が積もったり、路面や階段が凍結したりして転んでケガをしてしまうことがあります。60歳以上では、雪道で転んだ人の約4割が、入院するほどのケガをしていると言われています。

雪道・凍った路面での安全な歩き方

- ① 歩幅をせまくして歩く
- ② 靴の裏全体を地面につけて歩く
- ③ 一定のリズムで歩く



この歩き方から、どんな動物を思い出しますか？

雪道歩きのプロフェッショナル ペンギンです。ペンギン散歩のように、ゆっくり、歩幅を小さく、足の裏全体を使ったイメージであせらず歩いてくださいね。

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。

12月から出席カードを用意しています。1回参加されるとスタンプ1個さしあげます。

スタンプを、10個ためると、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。お待ちしております！(^^)！



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

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203