

にしなりしみんかん  
西成市民館

つうしん

# ほのほの通信



8月号

2016年8月1日発行第112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 大阪市西成区萩の茶屋 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!



## 第14回 萩ライフショー

8月27日(土)

13:30~15:00

あっ!とおどろくカードマジックの増田剛士さん

13:30~15:00  
つみゆきお  
堤幸生さん 西成市民館

古典マジックから創作マジックまでなんでもOKの

手品します

あふたりのマジックをお楽しみに

9月3日(土) 第1回

認知症サポーター 養成講座

にしなりしみんかんしょうぎたいかい  
西成市民館将棋大会!

わかりやすいお話と、『認知症あるあるコント』で  
認知症について楽しく勉強しました。22名の方が  
オレンジリングを受け取られました。

試合に出られる人は、12名です。

お申し込みは8/9(火)~8/25(木) 先着順です。

試合に出ない人、負けた人は、

くわしくは  
しみんかんまで!

谷川指導棋士による多面差しコーナー

谷川指導棋士による詰将棋コーナーで

お楽しみください。



今回は2月です。

## 健康相談会を開催します

愛染橋病院の看護師さんが2名来  
られます。体調についてご心配、  
ご質問のある方は、お気軽にどうぞ  
おこしてください。

8月6日(土)

2時からです!

よろず

相談

日時

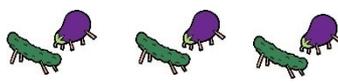
火曜日～土曜日  
9:00～18:00

受付場所

西成市民館  
2階事務室

相談内容例

生活が苦しい、借金がある、生活保護を申請したい、  
家を探している、年金の受け方がわからない、など



# お盆 (盂蘭盆会)



お盆は正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)といい仏教の大切な行事の一つです。

この仏事は、自分の身内である親・先祖だけではなく、長い命、深い命の歴史、そのつながりを自分の代にまで伝えていただいたことへの感謝や、お世話になった人びとへの恩に報いることを教える『仏説盂蘭盆経(ぶっせつうらぼんきょう)』に由来したものです。



『仏説盂蘭盆経(ぶっせつうらぼんきょう)』によると、お盆は、釈迦の弟子である目連尊者の物語に由来します。目連尊者が、釈迦の教えにより、餓鬼道におちて苦しみを受けている母を救うために、真夏の修行が終わった僧侶たちにご馳走をふるまって供養しました。その功德によって、母親を餓鬼道から救ったという説話がお盆の行事になったのです。



**ちいき**

## あいりん地域ニュース

祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭

**8月13日・14日・15日は 三角公園夏祭り**

午後1時半～4時まで、あいりん地域総合相談窓口(あいりんランチ)も三角公園に相談ブースを出します。公園にもお越しください!

こののほりがめじるしです



8月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
(休)	(休)				12時まで	
7	8	9	10	11	12	13
(休)	(休)			(休)  8.11		
14	15	16	17	18	19	20
(休)	(休)			12時まで		
21	22	23	24	25	26	27
(休)	(休)					
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3
(休)	(休)					

- ⇨図書室: 10:00~16:30 2階洋室
  - ⇨ほのほのカラオケ: 14:30~16:30
  - ⇨ほのほの卓球: 10:00~11:30
  - ⇨ラジオ体操: 16:00~ 仏現寺公園
  - ⇨吹き矢/ほやき川柳: 9:30~11:00
  - ⇨わかぽボランティア 10:00~11:30
  - ⇨らぶりん体操 14:00~15:30
  - ⇨忘れん坊茶屋 14:00~15:00
  - ⇨健康相談会 14:00~15:30
  - ⇨萩ライブショー 13:30~15:00
- マジック  
で〜す!



だい かい  
**第53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**

おおさかしゃかいりょう  
**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4号 TEL.06-6649-0321 (代表)  
医療福祉相談係 TEL.06-6649-0325 (直通)

だい かい けん こう きょう しつ  
**第2回健康教室のご案内**

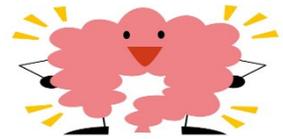
厳しい暑さが続いています、いかがお過ごしでしょうか？

さて、第2回健康教室を下記のとおり開催することになりました。

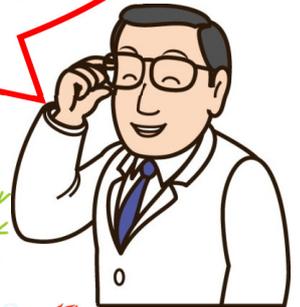
今回のテーマは「大腸の病気」についてです。

腸の健康を自分で自覚することは非常に難しいと言われています。そのため病状が悪化しても気づかず、体調不良が現れたころには、相当進行している可能性があります。進行した病気については完治が難しいため、早期発見が必要です。

今回は内科の細見先生に「大腸の病気」とはどんな病気なのか、わかりやすくお話ししていただきます。



たさう さんか を スタッフ一同  
おまちして おります。



だい かいけんこうきょうしつ  
**第2回健康教室**

テーマ **大腸の病気について**

講師 **内科 細見医師**

日時 **平成28年9月5日(月) 午後4時から**

場所 **大阪社会医療センター付属病院 5階 医事受付前**



わす ちゃや かいめかいてん  
**「忘れん坊茶屋」2回目開店しました**

忘れん坊茶屋は、みなさまに月1回、楽しんでいただきたいという気持ちで行っています。

2回目は、高市靖愛さんをお招きして、紙芝居と歌で、みなさんと楽しい時を過ごしました。



かいめ がつ にち きん  
**3回目は、8月19日(金)です**

次回は「思い出の歌を歌いましょう」です。  
歌いたい方は、8月10日までに市民館でお申し込みください。お申し込み多数の場合は、高齢の方から優先させていただきます。次回も、楽しみましょう(^)/

**今年もやります！**

ほぎのちゃやぶんかさい  
**萩之茶屋文化祭**  
10月28日(金)・29日(土)  
展示は10月26日(水)から



**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 日の部 (9:00～16:30)	よる ぶ 夜の部 (17:00～21:00)	いちにち 一日 (9:00～21:00)
会議室 (91.8㎡)	1,200円	1,500円	2,400円
大会室	A (23.5㎡)	600円	750円
	B (14.2㎡)	300円	400円

※貸館料金は別表参照  
[有料設備] マイクスタンド (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

◎貸館の予約は8/1～10/30までの開館日が予約できます。  
詳しくは事務所まで。  
◎(社福)石井記念愛楽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？

にしなりくちいきほうかつしえん しゅつちようじよ  
西成区地域包括支援センターの出張所



ばしよ にしなりしみんかん 2かいじむしつ  
場所: 西成市民館 2階事務所  
にちじ かようび どうようび  
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(あいりんランチ)へ

みなさまの暮らしがよい方向へ向かうように誠心誠意、対応させていただいております。  
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。

このほいが  
めしるし  
目印(〇)/

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまえそうだん  
出前相談もOK!

### 熱中症にご注意！！

つゆ あ 毎日  
梅雨も明け、いよいよ夏も本番になりました。

まいにち 毎日  
毎日茹だるような猛暑日が続く、総務省消防庁の発表  
では、7月の1週間に熱中症で搬送された人数は3099人  
にもものぼるそうです。

お年寄り  
お年寄りは、暑さや喉の渇きを感じにくくなっているほ  
か、日ごろ汗をかく機会が少ないため、脱水状態になりや  
すい傾向があります。

#### お年寄りの熱中症予防のポイント

- 喉が渇かなくても水分を補給
- 室温をこまめに計り、必要に応じて冷房を活用
- 1日1回汗をかく運動をする



症状	処置
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>こむら返り</li> <li>手足のしびれなど</li> </ul>	涼しい場所で横になる。 体を冷やし、水分と塩分を補給
<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>虚脱感 など</li> </ul>	自分で水分をとれない ときは病院へ
<ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害</li> <li>けいれん など</li> </ul>	すぐに救急車を呼ぶ

Yahoo!ヘルスケア参照

熱中症に気をつけ、元気に夏を乗り切ってくださいね

## あっぱれ！忘れん坊将軍プロジェクト

### らぶりんたいそうって??

介護予防運動と音楽療法をミックスした認知症予防体操です  
聴く→理解する→行動する+リズムに合わせる+声をだす  
単純な動作でも、組み合わせによって脳を刺激します。なじみの  
歌や民謡、演歌を取り入れ、1時間30分で、脳を活性化し、体  
と心をほぐします。1ヶ月に1度でも十分効果があります。体操  
はちょっと...と考えておられる方も、少し覗きにきてください。  
『笑う門には福来る』をモットーに、楽しい時間をお届けしてい  
ます。次回は **8月20日 午後2時～西成市民館3階**  
です。ぜひ一緒に笑いましょう(〇)/お待ちしています。



### ラジオたいそう もかんばってます

あついで 毎週水曜日  
午後4時～伝現寺公園

### ボランティア

募集中

指編みのわか隊とあみあみ隊

センターのマークの日  
午前9時半から11時まで

