

にしなりしみんかん
西成市民館

ほのぼの通信



9月号

2016年9月1日発行第113号

かいかんび かよう 2016
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

いぼしょ なかま い おうえん
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいつくり』を応援します!



第48回釜学研究会開催します。

にち じ ねん がつ にち きん
日時：2016年9月23日(金) 18:00 から 20:00

かい じょう にしなりしみんかん がい こうどう
会場：西成市民館 3階 講堂

はつひょうしゃ たにさか のぼるし もとはぎのちややしやうがっこうこうちやう
発表者：谷坂 昇氏(元萩之茶屋小学校校長)

はぎのちややしやうがっこう ねん ふ かえ
テーマ：萩之茶屋小学校の97年を振り返る

ひ ぼう しりょうだい えん
費用：資料代 200円

もう こ ほうほう か き
申し込み方法 下記までメールかFAXで

✉ nishinari.shiminkan@gmail.com

☎ 06-6633-7203

いっさくねん ねん れきし と はぎのちややしやう
一昨年、97年の歴史を閉じた萩之茶屋小
学校で、教員、教頭、校長として、教員
生活の大半を勤めてこられた谷坂先生に、
せいかつ たいはん つと たにさかせんせい
児童や保護者、地域とのかかわりに関するエ
ピソードを話していただきます。多数のご参
加をお待ちしています。

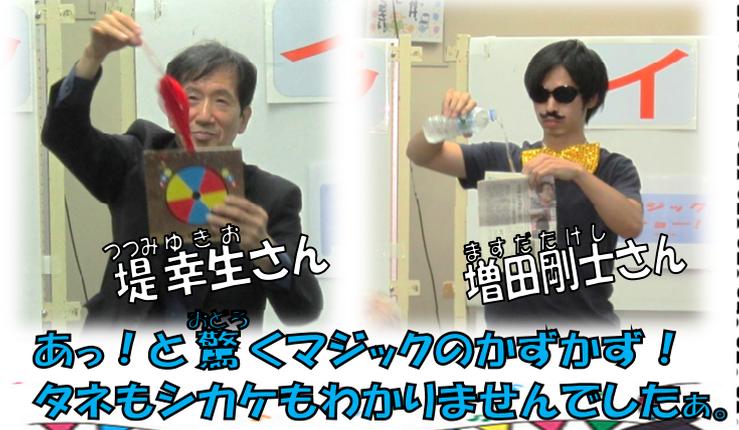
第1回市民館講座 「結核のお話」

けっかく わかし びょうき おも げんざい
結核は、昔の病気と思われがちですが、現在もま
だまだ感染し、死に至るケースもある病気です。
こんかい こうざ では、いし と ぼけんしに けっかくの基礎知識
を説明していただきます。この機会に、皆さんも
けっかく よぼうほうぼう まな けっかくけんしんしや き
結核の予防方法を学びませんか。結核検診車も来
ますので、半年以内に健診を受けておられない方
は、どうぞご利用くださいませ。

にち じ ねん がつ び
日時：9月28日(水) 6時～8時
お話 3時半～4時半 健診 4時～5時
場所：西成市民館3階講堂

みなさまのおこしをおまちしています!!

第14回萩ライフショー



おあそび かつほし
大相撲9月場所 9/13から!
ほうえい 放映します!

よろず
相談

にち じ
日時
かようび 2016
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 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 せいかつほこ 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



めいげつ 名月を とってくれよと 泣く子かな 一茶

— あの真ん丸なお月さんを取ってくれよと、子どもが泣いている。
でも、どうしてもできない親の困り果てた顔が、浮かびますね。



「かぐや姫」も月にまつわるお話ですね。竹から生まれた女の子は、美しい姫となります。噂を聞いて言いよる男たちに無理難題を言って男たちを退散させます。そして、秋の満月の夜に、月世界から迎えに来た人たちと月に帰る話でしたね。その続きがあるのをご存知ですか？

かぐや姫は、育ててくれたおじいさん、おばあさんに不老不死の薬 — 死ぬことなく、いつまでも生きられる薬 — を贈り物にして去っていったのです。でも、おじいさんとおばあさんは、その薬を富士山の頂上で焼いて捨てたのです。それで、富士山は不死山とも言われ永遠に美しい姿を見せてくれているのです。おじいさんとおばあさんのその後は、だれも知りません。



| にち日 | げつ月 | か火 | すい水 | もく木 | ぎん金 | ど土 |
|-----|-----|------|------|----------|-----|------|
| 28 | 29 | 8/30 | 8/31 | 1 | 2 | 3 |
| (休) | (休) | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| (休) | (休) | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| (休) | (休) | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| (休) | (休) | | | (休) 秋分の日 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 10/1 |
| (休) | (休) | | | | | |

- ⇨ 図書室 : 10:00~16:30 2階洋室
都合により開室時間を変更する場合があります。
- ⇨ ほのぼのカラオケ : 14:30~16:30
- ⇨ ほのぼの卓球 : 10:00~11:30
- ⇨ ラジオ体操 : 16:00~ 仏現寺公園
- ⇨ 吹き矢/ぼやき川柳 : 9:30~11:00
- ⇨ わっかボランティア 9:30~11:00
- ⇨ らぶりん体操 14:00~15:30
- ⇨ 忘れん坊茶屋 14:00~15:00
- ⇨ 将棋のつどい 10:00~13:00 くらい
- ⇨ 釜学研究會 18:00~20:00 3階講堂
- ⇨ 谷坂昇氏「萩之茶屋 小学校の97年を振り返る」
- ⇨ 結核のお話 15:30~16:30
- ⇨ ふれあい喫茶 13:00~15:00



だい かい
第54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よう
おおさかしにしなりくほぎのちやや ちょうめ ほん ごと
〒557-0004 大阪市西成区教之茶屋 1丁目3番4号 TEL 06-6649-0321 (代表)

ふぞくびょういん
医療福祉相談係 TEL 06-6649-0325 (直通)

大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004 大阪市西成区教之茶屋 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)

肩こりでお悩みの方に！肩こり体操を紹介しします。

肩こり体操とは、同じような姿勢を続けることで血液の流れが悪くなって生じる、首から肩にかけての筋肉のこりを、伸ばしたり縮めたりすることで、血液の流れを改善してこりをなくす体操です。

肩すくめ運動

背筋を伸ばして、両腕はまっすぐ下に垂らす。肩をすくめるときは両肩を耳につけるような気持ちで。下に降ろすときはゆっくりと降ろし、指先を地面に近づけるような気持ちで下に伸ばす。
1～2kgの重りを持って行ってもよい。



みな 皆さんもぜひ！試してみてください

肘あおぎ運動

- ① 頭の後ろで指を組み合わせ、顔の前で肘を触れ合わせるように肘を閉じる。この時、頭を前に倒し首の後方及び背中を伸ばす。
- ② 次に肘を外側へ大きく開き胸をはる。同時に、後頭部で手のひらを後方へ押すように力を入れる。
- ③ 手のひらは、首が後ろに曲がらないように押し返す。①⇔②を数回～10回、ゆっくりと繰り返す。

祭 祭 祭 祭 祭
8月13日・14日15日
三角公園夏祭り
厳しい暑さの中、
たくさんの方と触れ
合うことができました
ありがとうございました！(♡)



あいりん地域ニュース

今後の釜学研究会
10月21日(金) 神父 本田哲郎氏
『釜ヶ崎におけるキリスト協友会と私』
11月4日(金) こどもの里理事長 荏保共子氏
多数の参加お待ちしております
今年もやります！！
はぎのちややぶんがさい
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。

◎貸館の予約は9/1～11/30までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。
◎(社福)石井記念愛染園のホームページも見てくださいね。

| | 日の部 (9:00～16:30) | 夜の部 (17:00～21:00) | いちにち一日 (9:00～21:00) |
|----------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 大ホール (91.8㎡) | 1,200円 | 1,500円 | 2,400円 |
| 中ホール A (23.5㎡) | 600円 | 750円 | 1,000円 |
| 中ホール B (14.2㎡) | 300円 | 400円 | 600円 |

【有料設備】マイクセット (300円)、カラオケセット (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？

にしなりにくちいきほうかつしえん
西成区地域包括支援センターの出張所



ばしょにしなにしみんかん2かいじむじつ
場所: 西成市民館 2階 事務室
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。

このほいが
めしるし
目印() /

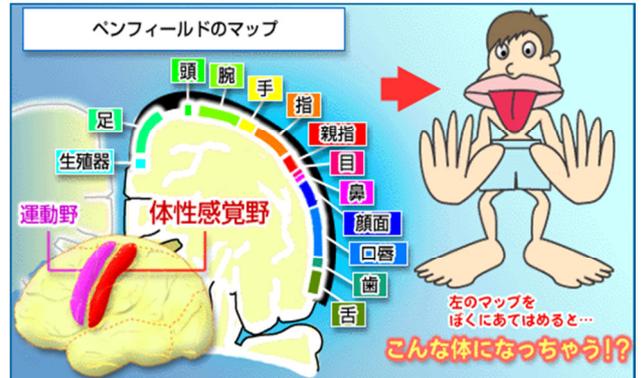
TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまえそうだん
出前相談もOK!

ペンフィールドの脳地図

カナダの脳外科医ペンフィールド(1891～1976)は、人間の身体のさまざまな部位の機能が、大脳のどこに対応しているかを表す脳地図を作製しました。この地図をもとに人間を描くと右のようになります。手に対応する脳の面積がとても大きいことがわかりますね。

年をとると細かい動作を敬遠しがちですが、これだと脳への刺激も減ってきます。普段あまり使わない指先を意識して動かすようにすると、認知症の予防などにつながります。



指編みボランティア LOVE らぶりんたいそう



カレンダーのマークの日
午前9時半から11時まで

9月17日(土) 午後2時～西成市民館3階
「忘れん坊茶屋」3回目開店しました

健康相談会を開催しました
8月6日(土)
愛染橋病院の看護師さんが3名来られました。
次回は10月の予定です。

今回は皆さんで「思い出の歌」を歌いました♪
次回は、「かしまし弁天」さんです。美しい女性コーラスや楽器演奏でお楽しみください。お茶菓子代200円です。お早めにお申し込みをお願いします

8月19日(金)
4回目は、9月16日(金)です
ラジオたいそう
毎週水曜日
午後4時～伝現寺公園