

にしなりしみんかん
西成市民館



12月号

2016年11月1日発行第116号

ほのほの通信

かいかんび かよう どうよう
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
いばしよ 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2回市民館講座

「栄養のお話」



にち じ ねん がつ にち
日 時：2016年12月21日(水)
午後3時半～午後4時45分

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
しゅ さい にしなりしみんかん
主 催：西成市民館・あいりんランチ
にしなりやくしよ
西成区役所

きょう りやく しょくせいかつかいせんすいしんいんきょうぎ かい
協 力：食生活改善推進員協議会

こう じ にしなりやくしよきたのえいようし
講 師：西成区役所北野栄養士
にしなりやくしよやまもりほけんし
西成区役所山森保健師

さん か ひ むりよう てい いん
参加費：無料 定員：20名

もうしこ にしなりしみんかん
申込み：西成市民館

けっかんねんれい ろうか こうけつあつ ぼうち せいめい
「血管年齢の老化」「高血圧」を放置しておく、生命に
かか きけん ま けんいん ひと
関わる危険が待っています。それぞれの原因の一つに、
えんぶん と す あ しょくひん
塩分の取りすぎが挙げられます。インスタント食品や
さけ おか えんぶん ぶく ひび
お酒のあてには、多くの塩分が含まれています。日々の
しょくせいかつ おおほば か むずか
食生活を大幅に変えるのは難しいですね。

そこで今回は、西成区役所から栄養士さんと保健師さん
にお越しいただき、市販されている食材で、どのよ
うに塩分と付き合っていくかを、試食や実演を交え、
かんが おも
考えていきたいと思ひます。

けんこう き こうざ させ
健康が気になるあなたに、ぴったりの講座です。お誘
いあわせのうえ、お申し込みくださいませ。



第4回萩之茶屋オープン

平成29年1月21日(土)

卓球大会やります!

にち じ がつ にち と し じ ぶんごころ
日 時：1月21日(土) 10時～16時30分頃

ば しょ にしなりしみんかん がいこうどう
場 所：西成市民館 3階講堂

しゅ さい はぎたつきゅう にしなりしみんかん
主 催：萩卓球クラブ・西成市民館

あいりんランチ

さん か ひ えん
参加費：150円

ない よう べつ たつきゅうたいかい
内 容：ランク別の卓球大会
(初心者・初級者・中級者・上級者)

もうしこ にしなりしみんかん
申込み：西成市民館

1/5(木)～1/14(土) 17時まで

ルールや運営方式でわ
からないことは、サラムラ
までおたずね下さい。

第15回萩ライフショー



11月26日(土)

ほけさきまつたろう ほけさきや かつていちゅうふ
渚家松太郎さん・渚家なんたさん・唐亭一寸風
さん・渚家西松さんが出演してくださりました。

いつもの講堂が、寄席に大変身!お客さんの笑
い声でいっぱいになりました!(^_^)!



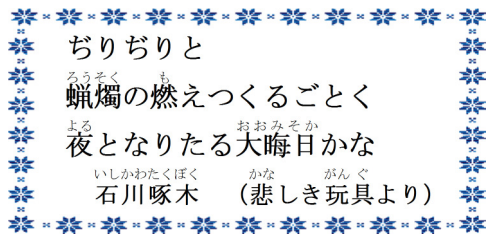
よろず
相談

にちじ 日時
かようび どうようび
火曜日～土曜日
9:00～18:00

うけつけばしよ 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 くら しゃきん せいけつほこ 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





ぢりぢりと
 蠟燭の燃えつくごとく
 夜となりたる大晦日かな
 石川啄木 (悲しき玩具より)

「いよいよ押し詰まって来ましたね。」
 12月、師走になるとこんな会話が、交わされます。今年、あなたにとつてどんな年でしたか？ 良い年でしたか？ もう一つでしたか？
 最悪でした。それはお気の毒に？！



悪かったことや失敗は、今年の内に消してしまいたいですね。
 そのために、21日の冬至には、ゆず風呂に入り身体から邪気（病気の元や気の弱り）を洗い流しましょう。
 年末には、大掃除をして一年の厄（ケガレ、嫌なこと、悪いこと）を部屋から追い出しましょう。そして、大晦日は、ゆっくりと紅白歌合戦を見て、年越しそばを食べながら、新しい年の歳神様をお招きして、心新たに新年を迎えませんか。

来年も西成市民館をよろしくお願ひします。お互いに、来年こそ良い年でありますように。



にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
日	月	火	水	木	金	土
27	28	11/29	11/30	1	2	3
(休)	(休)				12時まで	
4	5	6	7	8	9	10
(休)	(休)					12時まで
11	12	13	14	15	16	17
(休)	(休)					
18	19	20	21	22	23 (休)	24
(休)	(休)					
25	26	27	28	29	30	31
(休)	(休)					
1	2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
A HAPPY NEW YEAR (休)					12時まで	

- ⇨ 図書室：9：30～16：30 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/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
- ⇨ ふれあい喫茶 13：00～15：00
- ⇨ 健康相談会 14：00～15：30
- ⇨ 栄養講座 15：30～16：30

この日はラジオ体操、お休みします(〇)/



だい かい
第57回
びょういん
病院だより

しがいふ しほうじん
社会福祉法人

おおさかしゃかいりよう

大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004 大阪府西成区教之茶屋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)



ノロウイルスと牡蠣



寒い時期になるとノロウイルスの話題が多くなってきます。ノロウイルスは非常に感染力が強く、食品や人の手等を介して感染し急性胃腸炎を引き起こします。食品の中でも特に「牡蠣」など二枚貝の加熱不足による感染はよく知られています。

ところで、スーパー等で販売されている牡蠣をよく見ると「生食用」「加熱調理用」などの表示がされています。この違い、ご存知ですか？

(答え) 牡蠣が取れた海域の差です。保健所が定期的に水質検査をしており、その成分規格に当てはまる海域で取れた牡蠣、または規定の浄化を経たものが「生食用」と表示されています。



*ちなみに、食品衛生法で定められた「生食用牡蠣」の成分規格は、細菌数、大腸菌、腸炎ビブリオについては基準が設定されていますが、ノロウイルスについては規定されていません!! 「生食用」の牡蠣でもノロウイルスを含んでいることがあり、実際に生食が原因の食中毒も発生しています。「加熱用」の牡蠣は絶対に生で食べてはいけませんが、「生食用」であってもお年寄りや子ども、大人であっても体調の悪い人は感染のリスクが高まりますので注意しましょう。

あいりん地域ニュース

11月11日、あいりんクリーンロードキャンペーンに参加しました。

あいりんの街もきれいに!そして、くつしたのわかちもきれいに!がんばっています!(^^)!



カレンダーのマークの日
ごせん じはん
午前9時半から11時まで
さんか
参加お待ちしております

第2回 もちつき大会
主催: 教之茶屋地域活動協議会
12月10日(土)
10時~14時
花園公園多目的広場
子ども用のきねも用意しています。大人のつき手もいっぱい募集しています!

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12/1~2/28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。

	昼の部 (9:00~16:30)	夜の部 (17:00~21:00)	一日 (9:00~21:00)
大会場 (91.8㎡)	1,200席	1,500席	2,400席
多目的会議室 A (23.5㎡)	600席	750席	1,000席
多目的会議室 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)、家庭用セット (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

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 西成区地域包括支援センターの出張所



ばしょ にしなりしみんかん 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 どのうび
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 あいん地域総合相談窓口(あいんフランチ)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、さまざまな相談にあじておりますので、お気軽にご連絡ください。

このほりが
めし
目印(〇〇)/

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまえそうだん
出前相談もOK!



首をあたためて全身ぽかぽか

首には薄い皮膚のすぐ下に太い血管が通っています。このため、
首が冷気で冷やされると、冷たい血液が一気
に体中に運ばれてしまい、あっと
いう間に体が冷えて
しまいます。
『自律神経の乱れ』『睡眠障害』が起
りやすくなります。外出時はもちろん、室内や寝る時も、マフラーやネッ
クウォーマーで、首をしっかりあたためることをおすすめします。



お茶 ほうちゃ かいめがてん
「忘れん坊茶屋」6回目開店しました



11/18
赤本泉さんと一緒に、懐かし
い歌をたくさん歌いました♪

7回目は、12月16日です
7回目はクリスマス会です。
楽しいゲームに真剣勝負！ク
リスマスプレゼントをゲット
してください。今回に限り、
事前申し込み制。先着30名様
です。参加費200円と共にお申し
込みください(〇〇)♪



11/25 みどり苑バザー
11/13 西成区民祭り
うつまわす
おまわす
くつしたわっかボランティアは、2
か所ではバザーさせていただきま
した。これからは音楽に響かれる
作品を作っていきます!!

健康相談会を開催します

愛染病院の看護師さんが来られます。ちょっと気になる健康のこと、お気軽に質問してください。

今年最後のらびりんたいそうは 12月17日午後2時から
毎週水曜日 午後4時～仏現寺公園 ラジオ体操やってま〜す

