

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



2月号

2017年2月1日発行第118号

開館日：火～土 9:00-21:00

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!



第4回萩之茶屋オープン卓球大会開催しました!

平成29年1月21日(土)

極寒の中、小学3年生から、80代まで、32名の選手が参加しました。大人とこどもの対戦や、男性と女性の対戦など、他ではありえない試合形式で実施しているため、珍プレイもありましたが、熱戦が繰り広げられました。

今回、市民館の講堂で実施したため、かなりの手狭感があり、プレイにも影響がりましたが、年々参加者の技術は向上しており、次年度以降がとて楽しみな結果になりました。



部門	優勝	準優勝	第3位
初心	風歌	藤原政博	野口勉
初級	濱口悠翔	西森政明	箴島 るい
中級	大坪天	横田節子	山本ののぶ
上級	山本孝治	KABA	荒松恵太



3月10日(金)15時から

第3回市民館講座

「いつか来る災害 みんなで考えよう」 Part3

災害に対する心構えや、いざという時の対応を、実演などを交えて勉強します。東日本大震災から5年以上が経過しました。震災は、忘れた頃にやってきます。いつか来る災害に備えて 学んでみませんか?



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





太郎を眠らせ、太郎の屋根に雪ふりつむ。
 次郎を眠らせ、次郎の屋根に雪ふりつむ。
 三好達治(大阪市生れ) 『測量船』より

藁葺屋根にしんしんと雪が降り積もる。
 家の中では、やさしいお母さんが、子どもたちを寝かしつけ、囲炉裏端で針仕事をしている。このような風景が浮かぶ詩ですね。

1960(昭和30)年代は、いや 1970(昭和45)年の大阪万博の頃まで、大阪にも雪がよく降って積もっていました。雪が積もらなくなって、どのくらいになるのでしょうか。地球の温暖化の証拠ですね。

雪というと、あの雪印バターの外箱のデザインを、覚えていませんか? 黄色の地に、白い六角の形が印刷されている箱です。あの六角形が、雪の結晶なのです。

雪の降る夜に、熟爛もいいですが、熱々の粕汁もいいですよ。鮭やブリ、ダイコン、ニンジン、小芋など具たくさん粕汁は、体が温まりますよ。



2/7(火)は 認知症サポーター養成講座

認知症のことを楽しく学んで、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう!

健康相談会を開催します

2/4(土) 豊稔岡病院の看護師さんが来られます。お気軽にお越しください。



にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
29	30	31	1	2	3	4
(休)	(休)				12時まで	
5	6	7	8	9	10	11 (休)
(休)	(休)					2.11 建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
(休)	(休)					
19	20	21	22	23	24	25
(休)	(休)				12時まで	
26	27	28	3/1	3/2	3/3	3/4
(休)	(休)					

⇨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

⇨ラジオ体操: 16:00~ 仏現寺公園

⇨吹き矢/ぼやき川柳: 9:30~11:00

⇨ほのほの卓球: 10:00~11:30

⇨ふれあい喫茶 13:00~15:00

⇨健康相談会 14:00~15:30

⇨忘れん坊茶屋 14:00~15:00

⇨らぶりん体操 14:00~15:30

⇨わっかボランティア 9:30~11:00



だい かい
第59回
びょういん
病院だより



しゃかいふくくしほうじん
社会福祉法人

おおさかしやかいりょう
大阪社会医療センター

ふぞくびょういん
付属病院

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 TEL 06-6649-0321 (代表)

医療福祉相談係 TEL 06-6649-0325 (直通)



お薬との正しい付き合い方

のみ薬はコップ1杯の水とともにのみましょう。
 ◎水なしでのむと、薬が喉や食道にひっかかり、食道炎や潰瘍をおこすこともあります。
 特にカプセルはくっつきやすいので注意しましょう。
 ◎水の量がすくなく、薬の吸収が低下したり遅くなったりして、
 効きめが悪くなる場合があります。



よくあるご質問

- Q1: 食事の時間が不規則です。それでも食後にのんだほうがいいですか？
 A1: 食事が不規則な場合は、等間隔に時間をあけてのおとよいでしょう。
 その際は、お腹への負担をへらすために多めの水で飲んでください。
 Q2: のみ忘れを防ぐ方法はありますか？
 A2: いつも見えるところに薬を置いておく、また、ケースに小分けしておくといよいでしょう。
 Q3: 錠剤が一口でのみにくいから砕いてのんだらダメ？
 A3: 錠剤には、胃ではなく腸で溶けるように作られているものがあります。のみにくさを感じたら、薬剤師にご相談ください。



ラジオたいそう LOVE

らびりんたいそう

おまちしています

毎週水曜日午後4時から

2月25日(土)午後2時から

仏現寺公園で

西成市民館3階講堂で



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2/1～4/30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

	昼の部 (9:00～16:30)	夜の部 (17:00～21:00)	一日 (9:00～21:00)
講堂 (91.8 m)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
会議室	A (23.5 m)	600 円	1,000 円
	B (14.2 m)	300 円	600 円

※30分～20分
 【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



かいご しょうだん
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 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。

かいご、いりょう、ねんきん、しゅうろうなど、さまざまな相談に
お応じておりますので、お気軽にご連絡ください。

このほりが
めし目印(〇)/

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまえそうだん
出前相談もOK!

ちようこつれいしゃかいむか にほんらうねんかっかい げんさい さいいしよつ
超高齢社会迎え、日本老年学会は現在65歳以上とされ

ている「高齢者」の定義を75歳以上に引き上げる
提言を1月にまとめました。

「高齢者の定義75歳以上に」



提言では、現在「高齢者」と
されている65歳から74歳までの人たちについては
新たに「准高齢者」と位置づけ、健康な間は仕事を続け、活力のある社
会をつくっていく必要性を強調しています。

いっぽう こんかい ていげん ねんきん しきゅうねんれい ひ あ いま しゃかいほしやう わくぐ ちよ(せつ)おす
その一方で、今回の提言を年金の支給年齢の引き上げなど、今の社会保障の枠組みに直接結び
つけず、慎重に議論するよう求めています。

(参照 NHK ニュース)

あいりんフランチでは、毎週水曜日のラジオ体操・月1回の介護予防体操・手先を使う靴下ハギ
レの糸とりを火～金曜日開催しています。是非とも参加してください。



9回目は、2月17日(金)、
ゲストは長年パパさんです。

「上を向いて歩こう」「なごり雪」
「乾杯」「心の旅」他♪
パパさんの歌と
皆さんの歌で
HAPPYになり
ましよう!



カレンダーのマークの日
午前9時半から11時まで

♪ミネソタの甲売り♪出船♪旅の夜風
♪浜千鳥など、懐かしの歌満載!(〇)!
一緒に歌って楽しい時間を過ごしました♪

ふわふわっか つくっています。

くつした素材なので つんだり、投げたり もらってくださるところ
柔らかくて安全です。 遊び方いろいろ 募集中
汚れたら洗濯できます。

くつしたわっかボランティア 募集中



ふわふわっか 100個入り

