

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



6月号

2017年6月1日発行第122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
西成市民館は、地域のみなさまの

『居場所づくり、仲間づくり、生きがいつくり』を応援します!



体力に自信あり! ホンマでっか?

にしなりしみんかん
西成市民館
わしつ ようしつ
和室・洋室

6月23日(金)

午後2時～4時

お誕生日が来るたびに確実に歳はとりますが、体力は年齢に関係なく、知らない間に静かに衰えています。

ある日突然、「ええ～こんなことができないのお! 今までは平気だったのにい・・・」と、自分の体力のなさに驚いたことはありませんか?

これを機会に、自分の体力を知り、『これはヤバい!』と思われた方は、まだ間に合います! 毎日少しの散歩や体操など、できることから始め、いつまでも元気な高齢者を目指しましょう!(^^)!

- ①握力測定
- ②開眼片足立ち
- ③長座位体前屈
- ④タイムアップ&ゴー
- ⑤最大歩行速度

筋力や柔軟性が低下していると、足腰に痛みが出やすくなり、バランス力の低下は、転倒につながります。



5月20日



さすが! の一言。1曲1曲素敵で、3階講堂が感動の渦になりました。次回、秋ライブショーは8月26日です。おたのしみ!

健康相談会を開催しました



愛染橋病院の看護師さんに、健康相談の相談にのってもらえます。次回は、7月8日(土)の予定です。夏本番を迎えますがどうぞお元気でお過ごしください!

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



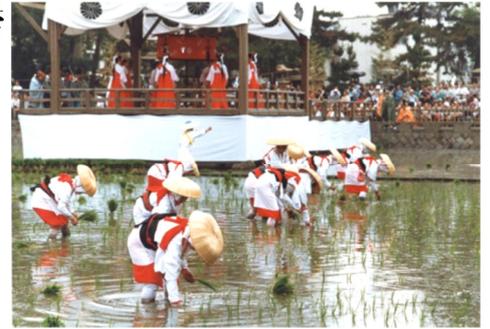
すみよしたいしや

住吉大社の御田植神事（おたうえしんじ）へ行きませんか！



6月14日（水）13時から、住吉大社第一本宮～御田で古式にのっとりた田植の神事が、行なわれます。稲作の始まりとともに、田んぼの神さまを祭る田植え行事は全国各地で行われています。なかでも、住吉大社では儀式を略することなく、大昔と同じ儀式を守って行っており、国の重要無形民俗文化財に指定されています。

神話によると、神功皇后が田んぼを設け、御田を作らせたのが始まりだといわれています。母なる大地に植付けされる苗には、霊（たましい）が宿るものと考えられていました。田植えに際して音楽を奏で、歌をうたい踊りや舞を演じるのは、田や植付けする苗に宿る穀物の力を増やすためです。穀物が豊かに育ち、稲穂が十分に実る秋を迎えるための儀式として、今でもおごそかに行われています。一度見に行きませんか。（住吉大社のHP記事より）



南海鉄道 南海本線「住吉大社駅」から東へ徒歩5分
 阪堺電気軌道 阪堺線「住吉鳥居前駅」か「住吉公園駅」から徒歩すぐ

6月

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
28	29	5/30	5/31	1	2	3
(休)	(休)				12時まで	
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)				12時まで	
25	26	27	28	29	30	7/1
(休)	(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。
- ⇨ ほのほの喫茶 13:00～15:00
- ⇨ ほのほのカラオケ：14:30～16:30
- ⇨ 忘れん坊茶屋 14:00～15:00
- ⇨ ラジオ体操：16:00～ 仏現寺公園
- ⇨ らぶりん体操 14:00～15:30
- ⇨ 吹き矢/ほやき川柳：9:30～11:00
- ⇨ わっかボランティア 9:00～11:30
- ⇨ ほのほの卓球：10:00～11:30
- ⇨ 体力測定 14:00～16:00

だい かい 第63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付属病院

〒557-0004 大阪市西成区萩の茶屋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)

★当院で行っている各種がん検診のご案内★

大阪社会医療センターでは、次のがん検診を年に1回受けることができます。受診を希望される方は事前に医事係までお問い合わせください。受付は平日の午前9時から午前12時までとなります。ぜひ受診されることをお勧めします。

がん検診項目	検査内容	対象者 (受診日現在)	受診者費用 (※)	予約の要否
胃がん検診	胃部エックス線撮影 (バリウムを服用し、胃のレントゲン撮影)	40歳以上の大阪市民	1,500円	必要
大腸がん検診	免疫便潜血検査 (2日間の採便)	40歳以上の大阪市民	300円	不要
肺がん検診	胸部エックス線撮影 (胸のレントゲン撮影)	40歳以上の大阪市民	無料	不要
	喀痰細胞診検査 (3日間の喀痰採取)	50歳以上の大阪市民で◇喫煙指数が600以上の者 ◇喫煙指数・1日の喫煙本数×喫煙年数	400円	不要

※受診者費用については免除となる場合がありますので、医事係までお問い合わせ下さい。

にしなりのしみんかん 西成市民館ニュース



第52回釜学研究会 (5/19)
では、関西学院大学社会学部准教授白波瀬達也氏に、「あいりん地区とは何か・50年の歩み

を振り返る」というテーマで発表していただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。さて、次回の釜学研究会は、7月21日(金)午後6時から、神戸大学大学院人文学研究科准教授原口剛氏にお越しいただきます。『釜ヶ崎のススメ』(共編著2011年)『叫びの都市』(2016年)を出版されています。どうぞお楽しみに!(^^)!

詳しくは来月の「ほのぼの通信」で。



にしなりのしみんかん 貸館利用のご案内

貸館料は、貸館費と管理費とが別々です。貸館料は6:00～18:00です。申込は、貸館費と管理費を合わせてお申し込みください。

◎貸館の予約は6/1～8/31までの開館日が予約できます。詳しくは事務所まで。

	昼の部 (9:00～18:30)	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
会議室 A (23.5㎡)	600円	750円	1,000円
	B (14.2㎡)	300円	400円



【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？

にしなりに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。

介護、医療、年金、就労など、さまざまな相談に駆じておりますので、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!

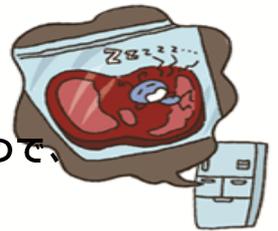
食中毒に
ちゅうい
注意!

さいきん おお こうおん たしつ かんきょう そうしよく かつぱつ
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では
ぞうしよく
増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に
ふちやく きん ふ やさないためには、ていおん ほそん じゅうよう
付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚
などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く

れいぞうこ い
冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、

れいぞうこ かしん ばや た だいじ
冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



必熱で
保存する



「忘れん坊茶屋」120回目は、藤本敬三さんでした♪
ハイサイおじさん♪安里屋ユンタ♪などの沖縄
の歌、雨の釜ヶ崎♪をはじめ、釜ヶ崎関係の歌
で、藤本節を堪能させていただきました♪

130回目は、6月16日(金)、
ゲストは「いけどん会」
さんです。



参加費
200円

2年目突入！第1発目は、とにかく明るく楽しい『いけどん会』の皆様です。ハラハラドキドキ♡手に汗握って皆さんと一緒に午後のひと時を過ごしましょう！お申込み

おまちしています!

ラジオたいそう LOVE ラびりんたいそう

毎週水曜日 6月17日(土)午後2時から
午後4時～仏現寺公園 西成市民館3階講堂で

カレンダーのマークの日
午前9時から11時半まで
らしたわっかボランティア

あいりんフランチでは、介護予防・認知症予防に役立つ催しをたくさんしています。

どうぞお楽しみに!

くつしたの靴っかから糸くずを取る簡単な作業です。音楽を聴きながら楽しくやっています、お手伝いお願いします!(〇)!

