

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



12月号

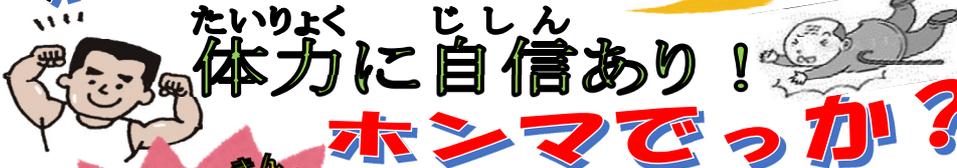
2017年12月1日発行第128号
かいかんび かよう とうよう
開館日：火～土 9:00-21:00
きゅうかんび にち げつ しゅくじつ ねんまつねんし
休館日：日・月・祝日・年末年始

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
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり』を応援します!



〒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

第2回 体力測定してみませんか?



たいりよく じしん
体力に自信あり!

ホンマでっか?

12月15日(金)

2:00～4:00

西成市民館

あくりよくそくてい からだぜんたい きんりよく あらわ きんりよく てい
握力は、体全体の筋力を表します。筋力が低
か あしこし いた てんとう きけん
下すると、足腰に痛みがでやすくなり、転倒の危険

号です。気持ちはいつまでも若いつもりでも、体力は確実に衰えています。
この機会に自分の体力を確認し、元気な高齢者を目指してください!!

たいじゅう しんちょう けつあつ
体重・身長・血圧

- 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



だい かい かまがくけんきょうかい かい かい さい
第54回釜学研究会開催しました。

11/24

ストロームの家

施設長 高橋郁夫氏

ストロームさんってだれ?

釜で何をされていたの?

E・ストローム
せんきよし はたら
宣教師の働き
をつつ かまがさき
を通じて釜ヶ崎
におけるアルコ
ール問題を考
えました。

だい かい ぎ 11月18日(土)
第19回萩ライブショー

にしなりしみんかん とうきょう
は西成市民館寄席でした。



なぎさやにしまつ どうぐや ひとやまていなんぼう さげ かす なぎさや
渚家西松「道具屋」、一山亭南坊「酒の粕」、渚家なんだ
「とある酒場で」、渚家松太郎「胴切り」を演じていただき
ました。演者は西成区役所落語クラブの皆さんでした。
参加者全員が、クスクス、ゲラゲラ、爆笑の渦でした。

こんげつ わす ぼうちゃや
今月の忘れん坊茶屋は

クリスマス会

みんなでもいあがきましょう!

12月22日(金) 午後2時から
西成市民館3階講堂

スタッフ総動員! 全力で盛り上げます!
先着30名様でしめきらせていただきます。

お申し込みはお早めに! 参加費 200円

よろず
相談

日時

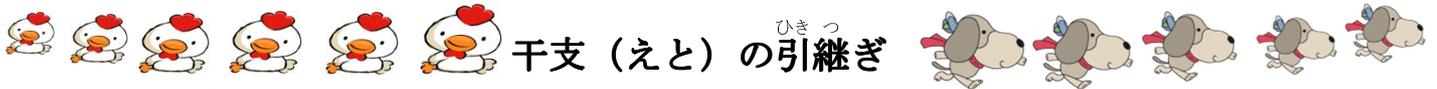
受付場所

相談内容例

かようび とうようび
火曜日～土曜日
9:00～18:00

にしなりしみんかん
西成市民館
2階事務室

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



干支（えと）の引継ぎ

早くも師走ですね。年齢を重ねるにつけ、月日が経つのを早く感じるようになっていませんか？
 毎年、12月の中頃になると通天閣展望台で、干支の引継式が行われます。今年（ことし）は酉歳（とりどし）で、来年（らいねん）は戌歳（いぬどし）なので、ニワトリと犬がバトンタッチをします。本物の動物同士が対面し、双方の動物に代わりダジャレを交えた今年の反省と来年の抱負が語られます。今年のダジャレは、例えば、不景気は、もうコケッコッ、来年の景気はワンダフルでしょうか。



さて、今年（ことし）は皆さんにとっていい一年（いちねん）でしたか？それとも、もう一つの年（とし）でしたか？運（うん）の悪（わる）かった方は、年末（ねんまつ）に厄払い（やくばらい）をし、年始（ねんし）には初詣（はつもうで）をして良い運（うん）を授（たま）かりましょう。来年（らいねん）の干支（えと）、戌歳（いぬどし）の方は、正義感（せいぎかん）が強く、真面目（まじめ）で忍耐強（にんたいつよ）く、働（はたら）き者（もの）だそうです。反面（はんめん）、神経質（しんけいしつ）で怒（おこ）ったら怖（こわ）いそうです。（誰（だれ）でもですがね）

今年（ことし）も西成（にしなり）市民館（しみんかん）、あいりん地域（ちいき）総合（そうごう）相談（さうだん）窓口（まどぐち）をご利用（りよう）頂き（ただ）ありがとうございます。来年（らいねん）もよろしくお願（ねがい）い致（いた）します。どうぞ良（よ）いお年（とし）をお迎（むか）えください。（館長（かんちょう） 河崎（かわさき））



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
(休)	(休)					
3	4	5	6	7	8	9
(休)	(休)					
10	11	12	13	14	15	16
(休)	(休)					
17	18	19	20	21	22	23 (休)
(休)	(休)					
24	25	26	27	28	29 (休)	30 (休)
(休)	(休)					
31	1	1/2 (休)	1/3 (休)	1/4	1/5	1/6
(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
- ⇨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 9：00～11：30
- ⇨ふれあい喫茶 13：00～15：00
- ⇨体力測定 14：00～16：00



だい かい
第69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ょう
おおさかしやかいりょう

ふぞくびょういん
大阪社会医療センター附属病院

〒557-0004大阪府西成区萩之茶屋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)



★**腰痛で困っていませんか？**★

腰痛っ。

腰痛体操を紹介します



腰痛で困っている方には、立った状態で体を前後に反らせ、前に腰を曲げた時に痛みが生じる方と、後ろに曲げた時に痛みが生じる方があります。そのため、パターン別に腰痛体操を紹介します。

腰痛体操は発症早期には行わず、痛みが持続している時や、腰痛が軽減している時に行ってください。

【前に腰を曲げた時に痛みがでる方に】

仰向けになり足を曲げてストレッチを行います。この状態で約10秒間数えて行います。1セット10回を1日2回行って下さい。

※この状態からゆっくり膝を伸ばし足先を天井に伸ばすようにする方法もありますが、腰痛の発症早期は行わないか右図の運動のみ行ってください。

●太もものうしろの筋肉(ハムストリングス)のストレッチ



①太ももの裏を両手で抱える

【後ろに腰を曲げた時に痛みがでる方に】

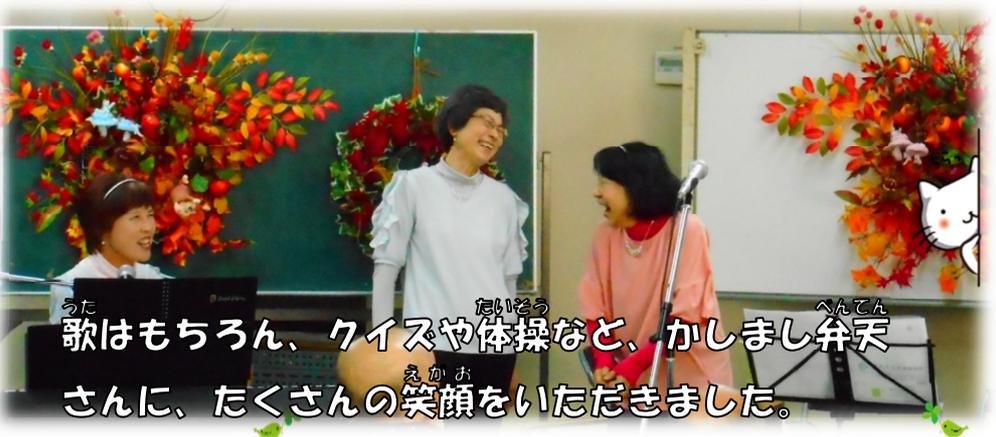
四つ這いから片膝立ちになり、曲げている方の足に身体を曲げていきます。反対の足前面が伸びている事を確認し約10秒間数えて行います。

1セット10回を1日2回行って下さい。



「忘れん坊茶屋」18回目は、かしまし弁天さんでした!

かしまし弁天さん
みゅーじっくワールド
11月17日(金)



歌はもちろん、クイズや体操など、かしまし弁天さんに、たくさんの笑顔をいただきました。

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。

	風の部 (9:00～18:30)	夜の部 (17:00～21:00)	一日 (9:00～21:00)
会議室 (91.8㎡)	1,200円	1,500円	2,400円
多目的会議室	A (23.5㎡)	600円	750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)

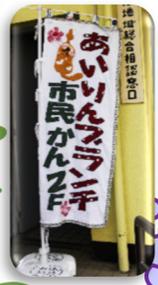
【無料備品】 延長コード、マイクスタンド、DVD テッキ、VHS テッキ、CD テッキ

かいご そうだん
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 しゅつちょうじよ
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、医療、年金、就労など、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!

くつしたわかボランティアのみなさんで作成している笑

がほ おく もの
顔の贈り物「ふわふわっかパンダさん」を、靴下

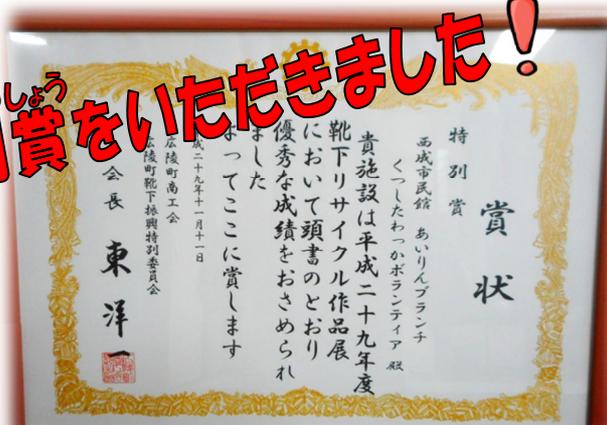
りサイクル作品展に応募した

ところ

「ふわふわっか」パンダさんが、特別賞をいただきました!

おうほすう
なななんと! 応募数

280点の中から特別賞に選ばれました。



これからも、ボランティアのみなさんと

協力しながら、たくさんの方々に笑顔に

なってもらえるような作品を作っていきたいと思いを。

★「ふわふわ玉」★

えがほ おくりものだい だん
笑顔の贈り物第2弾! は、

「ふわふわ玉」です。ふわふわっか

を合わせてボールにしてみました。ふわふわ

でやさしい手触りです。投げたり転がしたり

いろいろな遊びができそうです。お楽しみに!



らぶりん体操で使ってみました。



カレンダーのマークの日
午前9時から11時半まで
「くつしたわかボランティア」

ボランティアさんいつでも



募集中

らぶりんたいそうは

12月16日(土)午後2時から

にしなりしみんかん 3かいこうどう
西成市民館3階講堂で

ラジオたいそうは

まいしゅうすいようび
毎週水曜日

さご じ ぶつげんじこうえん
午後4時～仏現寺公園

今年もあいりんフランチの様々な活動を応援して
くださりどうもありがとうございました。来年も、
介護予防、認知症予防に役立つ行事を精力的に行
っていきます。これからもよろしくお願ひします。

あいりん地域総合相談窓口：浅田・高市