

にしなりしみんかん
西成市民館

ほのぼの通信



7月号

2018年7月1日発行第135号

開館日：火～土 9:00-21:00

休館日：日・月・祝日・年末年始

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、生きがいがづくり」を応援します!



〒557-0004 大阪市西成区菟之菜園 2-9-1

社会福祉法人 石川記念愛楽園 西成市民館

[電話]6633-7200 [FAX]6633-7203



大人の防犯教室

日時 7月13日(金) 13時30分～15時

場所 西成市民館3階講堂

定員 25名

無料

近年、様々な手口の犯罪が、私たちの身の回りに潜んでいます。その魔の手があなたのそばに知らず知らずのうちに忍び寄っています。

今回、西成警察署の方々にお越しいただき、防犯教室を開催します。身を守るためのいろいろなお話をしていただき、犯罪から身を守ることができたらと思います。ぜひともお集まりください。

健康相談会を開催します

愛染橋病院の看護師さんに、健康について相談してみませんか??
7月14日(土) 14時～15時30分
西成市民館2階和室

おまちしています



お口の健康相談会 開催しました!

★まずは歯科医師にお口の観察をしていただきました。

- ・「入れ歯にしようと思うけど、残りの歯はどうしたらいい?」
 - ・「歯に物がよくはさかるんです…」
 - ・「しっかり ハミガキしてるけど 虫歯が多いんです」などの相談が寄せられました。
- 先生が、お口の様子をみながら、丁寧に相談に答えられ、その後、必要な方には、歯科衛生士の方から、ハミガキ指導などをしていただきました。

★歯は健康の入口です。しっかりとケアして、お口の健康を保ちましょう!!



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

うみ ひ やま ひ
海の日と山の日



明治9年に明治天皇が東北地方巡幸の帰途、灯台視察船「明治丸」に乗って、青森から函館経由で、7月20日に無事横浜港に到着されました。天皇が軍艦以外の船に乗られたのはこの時が初めてでした。当時まだ船による航行に不安を感じていた一般国民も、その安全性に大きな信頼を寄せるようになり、それ以降、海運と船旅の利用が一気に増えたといわれています。「海の日」は、「海の恩恵に感謝し、海洋国家日本の繁栄を祝う」ということで、1996（平成8）年に祝日となりました。海の日は、最初は7月20日でしたが、いまは7月の第3月曜日になりました。

山の日は、8月11日です。2016（平成28）年にやはり「山に親しむ機会を持ち、山の恩恵に感謝する日」として、日本山岳会などが運動をして祝日になったそうです。本当は、6月1日の山開きの日を「山の日」にしたかったのですが、なぜか国会で決めるときに、夏休みの真ん中にされたそうです。



クイズ：日本で一番低い山が、大阪市にあります。何という山でしょうか？（答えは4面です）

7月

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

だい かい
第16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

おおさかしゃかいりょう

大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004大阪市西成区救之茶屋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)

こうけつあつ
★ **高血圧にならないために！！** ★



けつあつ しんぞう ちから
血圧は、**心臓**の力をあらわします

けつあつ ため えんぶん ひか い
血圧の為に、**塩分**控えめって言うけどどうするの？



みそしる

えんぶん
塩分:1.5グラム



カップラーメン

えんぶん
塩分:5グラム



ラーメン

えんぶん
塩分:6グラム



うどん

えんぶん
塩分:5グラム

しる のこ えんぶんひか しんぞう まも
汁残そう、塩分控えて、心臓守る

もくひょうけつあつ い か た もの しる のこ
目標血圧は、**140/90**以下です。食べ物の汁は残しましょう！

にしなりしみんかん
西成市民館ニュース

はぎ
萩ライブショー
やいませ



ふるさとの海、山、川、空の色、風
の香りが伝わる演奏にうっとり♪
いつまでも聴いていたい心 温まる
コンサートでした(^_^)

あかいとばい



にしなり しめんかん せうせいしんかん
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7/1～9/30までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。

	ひる ぶ 昼の部 (9:00～16:30)	よる ぶ 夜の部 (17:00～21:00)	いちにち 一日 (9:00～21:00)
こうどう 講堂 (91.8 m ²)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
かいぎしつ 会議室	A (23.5 m ²)	600 円	1,000 円
	B (14.2 m ²)	300 円	600 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 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 しゅつちやうじ
西成区地域包括支援センターの出張所
ちいきそうごうそうだんまどぐち



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 とうりく
日時：火曜日～土曜日
9：00～17：30

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 そうだん おう
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。

このほりが
めしるし
目印(〇)/

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

できまそうだん
出前相談もOK!

にんちしょう がっかいせんこくたいかい はっぴょう
認知症ケア学会全国大会で発表しました！ IN 新潟

あいりんフランチでは、居場所づくり、認知症予防

じぎょう
事業としてくつしたわかボランティアをしています。

ボランティアさんがきれいにしてくれたわかで作った
さくひん てんじ もくてき
作品を展示し、ボランティアの目的や、やいがいを多く
のかた し さいひん せいりょうばん ぼっかいどう
の方に知ってもらいました。作品も大評判！北海道か
ら九州まで、たくさんの注文をいただきました！(〇)！



だいはしゅう
ボランティアさん大発表

えが お
「笑顔のおくいもの」が全国に届いています。



おす ぼうしや かいめ かい
「忘れん坊茶屋」25回目は、いけどん会さんでした！

26回目は、7月20日(金)。
ゲストは「The釜飯」
さんです。

お申込
200円

お申し込み
おまちしています！



おんの じゅがい
3年目の初回はめでたくいけどん会さんでした。明る
くて楽しくて、ワクワクドキドキ、浅田さんも皿回しが
できるようになりました！めでたしめでたし！(〇)！

【答え】大阪市港区にある「天保山」です。
標高4.53メートルです。実は、2014年4月の
国土院の調査で、宮城県仙台市の
「日赤山(3メートル)」が、日本一で、天保山
は残念ながら2番目になりました。

ラジオたいそう

らびりんたいそう

毎週水曜日
午後4時～仏現寺公園

7月31日(火)午後2時から
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
くつしたわかボランティア