西成市民館 ほのぼの通信

11月号

2018年11月1日発行第139号

開館日：火～土　9:00-21:00
休館日：日・月・祝日・年末年始

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

10/19・20萩之茶屋文化祭開催しました！

今月の忘れん坊茶屋は

かしまし弁天といっしょに みゅーじっくワールド です。

参加費 200円

西成市民館3階講堂
11月16日（金）午後2時から
秋の歌いっぱい！美しい声の女性3人組です。
おもうしこみおまちしています♪♪♪

健康相談会を開催します

愛染橋病院の看護師さんが、来られます。
11月10日（土）
2:00～3:30
西成市民館2階和室

11/13から大相撲九州場所
テレビ放映します。一緒に応援しましょう。

よろず相談

日時	受付場所	相談内容例
火曜日～土曜日 9:00 ～ 18:00	西成市民館 2階事務室	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

（かきくえば　かねがなるなり　ほうりゅうじ）

子規の有名な俳句ですね。子規は、柿が好物だったそうです。柿の旬の時期は10月から11月です。沢山の種類が店頭に並び、出盛りとなります。品種によっては12月でも美味しい柿もあります。

柿には栄養が豊富に含まれています。とくにカリウムやビタミン A、ビタミンCが豊富に含まれています。

カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。また、長時間の運動による筋肉のマヒなどを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

ビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいるそうです。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

さあ、寒くなる前に柿を食べて、風邪に負けない体を作っておきましょう。

ウエッブサイト（果物の効用より）：文責　河崎

11月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 休
休	休				12時まで	文化の日
4	5	6	7	8	9	10
休	休					
11	12	13	14	15	16	17
休	休					
18	19	20	21	22	23 休	24
休	休				勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	12/1
休	休				LOVE	

〈〉 図書室10：00～16：30　開室時間を変更する場合があります。

⇔ ほのぼのカラオケ 14：30～16：30

⇔ ラジオ体操　16：00　仏現寺公園

⇔ 吹き矢　9：30～11：00

⇔ くつしたわっかVo9:00～11:00

⇔ ほのぼの卓球10：00～11：30

⇔ 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

⇔ 萩ライブショー 14：00～15：00

第80回 病院だより

社会福祉法人
大阪社会医療センター付属病院
〒557-0004大阪市西成区萩之茶屋１丁目３番４４号 TEL06-6649-0321（代表）
医療福祉相談係 TEL06-6649-0325（直通）

★お薬手帳を持ちましょう★

お薬手帳って？

あなたに処方されたお薬の情報を記録し、お薬の履歴を管理するあなただけの手帳です。

持つことのメリットは？

複数の医療機関にかかられた時に、医師がその手帳を見ることで処方が重なってしまうのを防ぎます。また、もし処方が重複してしまっても、調剤時に薬剤師が気づいてその問い合わせをします。（重複だけでなく、飲み合わせが良くない場合も問い合わせをして変更等の依頼をします。）

お薬の飲み方や処方された日数なども記されているので、お薬の袋をなくしてしまって飲み方がわからなくなってしまった時や、次の診察日等も手帳を見ればわかります。

どこで手に入るの？

お薬を受け取る際に、病院でも調剤薬局でも「お薬手帳を作って欲しい」と伝えて下さい。

～安心してお薬を飲んで病気を治すため、お薬手帳を持ちましょう～

「忘れん坊茶屋」29回目は、「花の宮祐三子」さんでした♪

美しいインド舞踊を楽しみ、難しいインド舞踊を教えてもらい、みんなでおどりました。貴重な体験でした!(^^)!

覚せい剤撲滅キャンペーンパレード

11月10日(土)

10:00～出発

集合：旧今池こどもの家

みんなで参加しましょう！

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 11/1～1/31 までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。

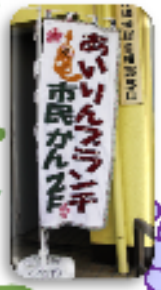
		昼の部（9:00 ～ 16:30）	夜の部（17:00 ～ 21:00）	一日（9:00 ～ 21:00）
講堂（91.8 ㎡）		1,200円	1,500円	2,400円
会議室	A（23.5 ㎡）	600円	750円	1,000円
	B（14.2 ㎡）	300円	400円	600円

［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？

西成区地域包括支援センターの出張所

場所：西成市民館２階事務室
日時：火曜日～土曜日
9：00～17：30



あいりん地域総合相談窓口（あいりんブランチ）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、対応させていただいております。
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。

こののぼりが目印(^^)/

TEL06-6633-7200　FAX06-6633-7203

出前相談もOK！

2018萩之茶屋文化祭開催しました！

ラジオたいそう　らぶりんたいそう

毎週水曜日
午後4時～仏現寺公園

11月30日(金)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
「つしたわっかボランティア」