

にしなりしみんかん
西成市民館



ほのぼの通信



7月号

2019年7月1日発行第148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

たかはしはるこ
高橋晴子
萩ライブショー 第26回

7月27日(土)
西成市民館3階講堂 P M2:00~

暑さふつとぶ! めっちゃ明るい
歌とおしゃべりのコンサートです(^.^)
はるこさんといっしょ
みんなでたのしみましょう

けんこ そろだんか かいさい
健康相談会を開催します

あいぜんばしびょういん かんごし けんこう
愛染橋病院の看護師さんに、健康

7月13日(土) 14時~15時30分
にしなりしみんかん かいわしつ
西成市民館2階和室

おまちしています

8月3日(土)は

お口の健康相談会

6月8日(土)の萩ライブショー
にしなりしみんかんよせ
は、西成市民館寄席でした。

いつの間にか落語の世界に引き込まれ、ドキドキハラハラそして大爆笑!ととても楽しい午後のひと時でした。!(^)!



にしなりやくしらくごけんきゅうかいしゃちゅう みなさま
「西成区役所落語研究会社中」の皆様



よろず
そうだん
相談

にちじ
日時
かようび とうりつ
火曜日～土曜日
9:00 ~ 18:00

うけつけばしょ
受付場所
にしなりしみんかん
西成市民館
2 かい じふしつ
2 階事務室

そうだんないようれい
相談内容例
せいかつ くる しやっかん 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





くだもの スイカは果物？

スイカは、園芸分野では野菜として扱われますが、市場や栄養学上では果物として扱われています。メロンもそうです。

原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜（スイカ）」と呼ばれるようになったそうです。

●スイカの栄養素 (五訂日本食品標準成分表より)

スイカの90%は、水分ですが、次のような栄養素が、たくさん含まれています。

1 カリウムが豊富に含まれていて、疲労回復や利尿作用があり、オッシコの出が良くなります。



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
(休)	(休)					
7	8	9	10	11	12	13
(休)	(休)					
14	15	16	17	18	19	20
(休)	(休)					
21	22	23	24	25	26	27
(休)	(休)					
28	29	30	31	8月1日	2	3
(休)	(休)					

- ⇔ 図書室10:00~16:30 開室時間を変更する場合があります。
- ⇔ ほのほのカラオケ 14:30~16:30 ⇔ ふれあい喫茶 13:00~15:00
- ⇔ ラジオ体操 16:00 仏現寺公園 ⇔ わず 忘れん坊茶屋 14:00~15:00
- ⇔ ほのほの卓球 10:00~11:30 ⇔ らぶりん体操 14:00~15:30
- ⇔ くつしたわっかVo9:00~11:00 ⇔ 健康相談会 14:00~15:30
- ⇔ 萩ライブショー 14:00~15:30



だい かい
第88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 ふぞくびょういん
大阪社会医療センター 付属病院

〒557-0004大阪府西成区萩之茶屋1丁目3番44号 TEL06-6649-0321(代表)
医療福祉相談係 TEL06-6649-0325(直通)



あなたの歯は今何本？残っている歯を守りましょ
う

人間の永久歯は全部で32本。以前より当院に受診されている患者さんの中には、歯があまり残っておられない方や残っていてもぐらぐらして今にも抜けそうな方がおられます。65歳以上の人を対象にしたある調査では、歯が19本以下で義歯(入れ歯)を使用していない人は、20本以上歯がある人と比べて転倒の危険が高いという結果があります。別の調査では、義歯(入れ歯)を使用していない人は歯が20本以上ある人の2倍近く認知症を発症しやすく、義歯(入れ歯)を使用することで認知症の発症を4割程度抑えることができるという報告もあります。

しっかり噛む事は、「おいしい」「うれしい」などの満足感にもつながり食べ過ぎや消化不良を防ぎます。よく噛むことで虫歯や歯周病の予防になるだけでなく肺炎を防ぐとも言われています。噛むことができる歯を守ることは正に良いことづくめ。食後に歯を磨き、定期的な歯科受診を心がけることで全身の健康につながりましょう。



- 歯がぐらぐらする
- 歯が抜ける
- 歯茎から血が出る
- 歯茎が腫れる



にしなり しみんかん かしかん りょう あんない
西成市民館 貸館利用のご案内

2かい じむつ う つ うけつけじかん
2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00～19:00です。

もうしこみ ちやくせつ にしなりしみんかん じむつ こ
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。

	ひる ぶ (9:00～16:30)	よる ぶ (17:00～21:00)	いちにち 一日 (9:00～21:00)
こうどう 講堂 (91.8㎡)	1,200円	1,500円	2,400円
かいぎしつ 会議室	A (23.5㎡)	750円	1,000円
	B (14.2㎡)	300円	600円

ゆうりょうびひん えん たつきゅう
【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)

むりょうびひん えんちよう
【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 そうだん
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
ちいきそうごうそくだんまどぐち



ばしょ にしなりしみんかん かいじむしつ
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

あいりん地域総合相談窓口（あいりんプラン）

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

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまえ そうだん
出前 相談 も

「忘れん坊茶屋」37回目は、カラオケバトルでした！



じゅんゆうしょう もりもとかずお
準優勝 森本一夫さん

4チームに分かれ、そのチームでの最優秀
点者が決勝に進出できるシス
テムのため、90点以上出し
ながらも決勝に進めず、
をのんだ方も・・・
今回、情しくも決勝進出をのがしたみな
さん、点差はわずかでした。また、次回の
チャレンジお待ちしております！



【え～っ！私（わたし）がト
ップバッター
なん！】

【いつもはもっと
いい点数なのに・・・】

【緊張（きんちょう）するといつもの調子（ちょうし）がで
へんなあ】【自転車（じてんしゃ）がパンクして遅刻（ちこく）したぞ
お】などなど、
様々な気持ちと闘（たたか）いながら、たのしい時間（じかん）

かいめい かつ うち さん
38回目は、7月19日（金）、

いけどん会（かい）の南京（なんきん）たますだれです。

参加費（さんかひ）
200円

おまちしています

ラジオたいそう LOVE らぶりんたいそう

まいしゅうすいようび
毎週水曜日

7月26日（金）午後2時から

午後4時～仏現寺公園
西成市民館3階講堂

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」