

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

2019年12月1日発行第153号

かいかんび かよう とうよ
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

〒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 ちいき
西成市民館は、地域のみなさまの
いばしょ なかま い おうえん
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり』を応援します!



第6回 体力測定してみませんか?



たいりょく じしん
体力に自信あり!



ホンマでっか?

12月13日(金)
2:00~4:00
西成市民館

あくりよく きんりよく あらわ きんりよく
握力は、体全体の筋力を表します。筋力が低
さいだいほこうそくど
下すると、足腰に痛みがでやすくなり、転倒の危険
たいりょく かくじつ おとろ
最大歩行速度
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
!!

- 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



食と健康学習会



『西成区に住む人の平均寿命が全国一短い』そうです。
保健師さんから、高血圧や糖尿病の予防のためには、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙・節酒が必要なことを、栄養士さんからは、日本人の塩分摂取量が高く、それを減らしていくためのとりくみが必要との話がありました。インスタントのお味噌汁で、袋の中身をすべて溶かして飲む場合と、量を減らして飲む場合で飲み比べし、薄めても十分味わうことができることを体験しました。

健康相談会を開催しました

健康相談会を開催しました
次回は2月です。



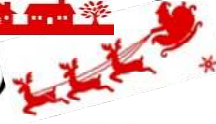
ご参加お待ちしております!

よろず
相談

にちじ 日時
かようび とうよび
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



とうじ 冬至とノエル【Noel(フランス語) : クリスマスやクリスマスの祝歌のこと】 いわいうた

12月25日は、イエスキリストの誕生日とされています。キリスト教の国や信者の家庭では、お祈りをしてお祝いします。ではなぜ、この日がキリストの誕生日になったのでしょうか？

由来は、諸説ありますが、民俗学のある学説によると、12月22日前後は、暦の上で冬至と言われる日に当たります。このころは、日の出から日の入りまでの時間、つまり昼間に太陽が出ている時間が、

一番短いのです。キリスト教が、北欧（ドイツ北部から、デンマーク、スウェーデンなど）に教を広めて行った時に、北欧には各民族の古代からの宗教や地元の素朴な信仰がありました。その中で、冬至の日は最も大事な日でした。この日を境に太陽が生き返り、暖かい日が復活するからです。北欧では、長い寒い冬の間太陽の光が一番待ち望まれていました。



で、太陽の復活を祝う冬至の祭りと、キリストの誕生日（神の出現）が同一視されて、ノエルの日に祈りを捧げ、お祝いをするようになったと言われています。

さあ、あなたはクリスマスケーキにしますか？赤ワインを開けますか？熱燗で、クリスマスを祝いますか？

文責：河崎



にち	げつ	か	すい	ちく	きん	ど
1	2	3	4	5	6	7
休	休					12時まで
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				LOVE	
29	30	31 休	1/1 休	1/2	1/3	1/4
休	休			休	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。



⇨らぶりん体操 14：00～15：30



⇨ほのぼのカラオケ：14：30～16：30



⇨忘れん坊茶屋 14：00～15：00



⇨ほのぼのカラオケ：14：30～16：30



⇨ふれあい喫茶 13：00～15：00



⇨くつしたわっかVo 9：00～11：00



⇨お口の健康相談会 14：00～15：30



⇨ほのぼの卓球：10：00～11：30



⇨体力測定 14：00～16：00





しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人

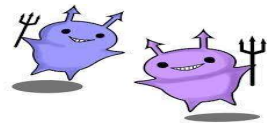
おおさかしやかいりょう ふぞくびょういん
大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004 大阪府西成区萩之茶屋1丁目3番44号 TEL06-6649-0321 (代表)

いりょうふくしそつだんかかり ちよくつう
医療福祉相談係 TEL06-6649-0325 (直通)



かんせんせい い ちようえん
感染性胃腸炎 (ノロウイルス) にご注意を!



【感染性胃腸炎とは?】

ひと から ひと へ かんせん する ノロウイルス など による かんせんせい い ちようえん などは 冬から 春先 に 多く 発生 しています。特に 高齢者 施設 などの 社会福祉施設 や 小・中学校、幼稚園・保育所 での 集団発生 が 多く 注意 が必要です。体力 が 弱っている 人は 重症化 することが あります。

しょう じょう おうと げり はつねつ
症状：嘔吐、下痢、発熱
せんぶく きかん やく じかん じかん
潜伏期間：約24時間～48時間
とく ちよう しょうりよう ひと かんせん ひと ちようない ぞうしよく
特徴：少量で人に感染し人の腸内でのみ増殖
かんせんけいろ なま にまいがい せいしよく かいりようり かねつふそく
感染経路：生カキなど二枚貝の生食や貝料理の加熱不足
ノロウイルスに汚染された食品や飲料水
しゆし きぐ に じおせん
手指や器具からの二次汚染
おうとぶつ かい ひと ひと かんせん
嘔吐物などを介して人から人へ感染



【ノロウイルスによる食中毒予防は?】

ちようりまえ しょくじまえ あと など しっかり 手を 洗い、できたら 消毒 しましょう。
ちようりきぐ いた ほうちようなど こと せんじよう しょうどく
調理器具(まな板や包丁等)からうつる事もあるので、洗浄、消毒をしっかりとしましょう。
かき などの 二枚貝 は 生で 食べない ように しましょう。食べる ときは 中心部 まで 十分 加熱 (85℃ 1分間以上) して から 食べ ましょう。
とぶつ など おせん ばしょ そうじどうぐ えんそけいしょうどくざい など しょうどく
吐物などで汚染した場所や掃除道具は塩素系消毒剤(ハイターやブリーチ等)で消毒しましょう。その際は
ウイルス を 吸い 込んだり 直接 手で 触ったり しない ように、マスク を して 使い捨て の ビニール 手袋 等 を 使いましょ。

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

◎貸館の予約は12/1～2/29までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。

2かい じむつ う つ うけつけかん
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 ちよくせつ 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。

	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)	750 円	1,000 円
	B (14.2 m ²)	300 円	600 円

- ゆうりようびひん 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)、ガストーブ (80円 / 1台1時間)、扇風機 (150円)
むりようびひん 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？

にしなりりくちいきほうかつしえん しゅつちやうじよ
西成区地域包括支援センターの出張所



ばしよ にしなりしみんかん2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 どのうび
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（あいりんブラン

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。

かいご、いりょう、ねんきん、しゅつらうなど、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

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまえ そうだん
出前 相談 も

くつしたわっかボランティアさん大募集！

しことないよう
仕事内容は、くつしたわっかのホコリ
いと と かようび きんようび
と糸くず取りです。火曜日から金曜日、
9時～11時までやっています。

きれいになったわっかで、あそ どうぐ
作り、無料でプレゼントしています。

にんちしよう がっかい さくひんしやうかい
認知症ケア学会で作品紹介をするよう

になってからは、ほっかいどう おきなわ
北海道から沖縄まで、

にほんぜんこく ちゆうもん
日本全国から注文をもらうようになり

しやしせつ びやういん こうれい ほいくえん ようちえん あんせん
養施設、病院、高齢、保育園、幼稚園など、安全でかわいい遊び道具として喜

んでいただいています。活動開始から4年。ふわふわパンダが248個、ふわふわ

玉が156個、合わせて400個以上が笑顔を運んでいます。

みなさんも、このステキな活動に参加しませんか？ まちしていま～す

「忘れん坊茶屋」42回目は、かしまし弁天さんでした



今年、三人の銀座♪主人の大阪♪三年目の浮気♪など、弁天さんといっばいデュエットを楽しみました！(^^)！
次回はクリスマス会です。草めのご予約おまちしてます！



ふわふわたま ふわふわぱんだ

今年もお世話になりました。
来年も、あいりんランチをどうぞよろしくお願ひします。
篤希・浅田

Calendar graphic with a cat illustration. Text: カレンダーのマークの日 午前9時から11時半まで 「くつしたわっかボランティア」

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
午後4時～仏現寺公園

12月27日(金) 午後2時から
西成市民館3階講堂で