

にしなりしみんかん  
西成市民館



Happy New Year  
つうしん

# ほのぼの通信



1月号

2020年1月4日発行第153号

開館日：火～土 9:00-21:00

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  
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!



## くち けんこうそうだんかい お口の健康相談会



12/7 (土)

旧年中は大変お世話になりました。  
本年もよろしくお願ひいたします。



8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

保有する歯が19歯以下の方は、20歯以上の人と比較して、認知症発症のリスクが1.9倍、転倒のリスクが2.5倍なるという研究結果が報告されています。(テーマパーク8020より抜粋)



入れ歯などで口腔機能を維持すれば、もうすでに歯がない人も大丈夫!

今年はずみ年! ずみのようにカリカリと、何でもかじれる歯を手に入れ

て、認知症発症や転倒を予防しましょう **西成市民館 2階洋室**



次回は、2月1日、午後2時からです。

こんげつ わすれんぼうちやや  
今月の忘れん坊茶屋は

1月17日 (金)

ゲストは  
たかはしはるこ  
高橋晴子さん

参加費 200円

です。

おあずもうはつばしよ  
1/14 から大相撲初場所

テレビ放映します。  
一緒に応援しましょう!



2020年も、あいりんランチ



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

はなふだ がつ えがら えんぎ よ はなし  
花札一月の絵柄の『縁起の良い話』

今回は、一月の花札「松に鶴」についてです。

一月の花札は、鶴が松の木にとまった絵が使われていますが、鶴は湿原や平地などに生息する鳥で、木にとまる事はないそうです。鶴によく似た鳥に、コウノトリがいます。鶴より少し小型で、木の上に巣を作ります。この事からコウノトリを鶴と見間違えたとの説もあります。

『じゃあ花札の一月の札は、鶴ではなく、コウノトリなの？』間違っているのではなく、やはり鶴なのです。これは、中国の古代思想が関係しています。

中国で鶴は、鳥類の中で第一の位とされ『一品鳥』という別名もあるほどの高貴な鳥です。鶴は、『不老長寿』の仙鳥として、亀、松と並んで好まれるゲンの良い鳥なのです。そこから『鶴は千年、亀は万年』と言う、俗謡も生まれたのです。



日本でも、松の木は冬でも緑の葉が茂っていることから、古来より縁起の良い木として祝いや能の背景などで用いられてきました。つまり花札の一月の絵柄は、縁起が良いものとして描かれているのです。五光、三光、月見で一杯、桜で一杯と花札の役を、あなたはいくつ覚えていますか？ 京都大石天狗堂「花札の謎シリーズ」より引用 文責：河崎

1月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31 (休)	1 (休)	2 (休)	3 (休)	4 (休)
(休)	(休)					
5	6	7	8	9	10	11
(休)	(休)					
12	13	14	15	16	17	18
(休)	(休)					
19	20	21	22	23	24	25
(休)	(休)					
26	27	28	29	30	31	2/1
(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。
- ⇔ ほのぼのカラオケ 14:30~16:30
- ⇔ らぶりん体操 14:00~15:30
- ⇔ ラジオ体操 16:00 仏現寺公園
- ⇔ わす 忘れん坊茶屋 14:00~15:00
- ⇔ くつしたわっかVo 9:00~11:00
- ⇔ ほのぼの卓球 10:00~11:30





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りょう  
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)

## 野菜、食べていますか？

野菜は『健康に良い』とわかっていても、なかなか十分な量を食べる事は出来ません。「野菜は1日350g以上食べましょう」と言われていますが、当院で平成27年にあいりん地域で生活する人たちを対象に食生活の調査をしたところ、野菜の1日の平均摂取量は約170gと大変少ない結果でした。野菜を食べる際、『煮物のように加熱すると栄養素が減少する』と言う人がいますが、全て生野菜で350gを食べるにはカサが大きくて



大変です。しかし、加熱すると減少する栄養素もありますが、カサが減る分沢山食べる事ができます。

冬は鍋物にしたり、スープやお味噌汁の具にすると簡単にいろいろな種類の野菜を沢山食べられます。ぜひ、温野菜を日々の食事に取り入れてみてください。



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

◎貸館の予約は1/7～3/31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 じむしつ 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)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
かいぎしつ 会議室	A (23.5 m)	600 円	1,000 円
	B (14.2 m)	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

暮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

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

出前相談も

第6回 12/15

## 体力測定してみました

今回は、80歳代3名、70歳代16名、60歳代5名、60歳以下(44歳～58歳)8名、合計32名の方が参加されました。

長生きしたい人も、早く死にたいと思っ  
ている人も、長く寝たきり生活を送るよりは、  
死ぬ間際まで、自分のことは自分でできる、PPK  
(ピンピンころり)を理想とされているのではな  
いでしょうか? そのためには、まず、基礎体力を  
維持し、転倒、認知症発症を予防することが大切  
です。体力測定をきっかけに、自分の体力と向  
き合って、PPKをめざしてください!!

受け付け  
けつあつそ  
血圧測定  
あくりょくそくてい  
握力測定

目を開けて片足で何  
秒立ってられる?

がんばって!  
もうちょっとのびる!

座って  
た立って  
ある歩  
いて  
まわって

速足で5m



「怒れん野茶座」43周年は、クリスマス会でした。



クイズ

のしみまし  
たのしみまし  
た!(^^)!

ペアさがし



ふうせんゲーム



すごろく

## 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

1月24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イ」