

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信

かいかんび かよう とうよう 2014年6月1日発行第86号
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5回 萩ライブショー

6月14日(土) 午後2時より

本格的、上方落語を上演 プロも笑った 笑えないギャグ!

土曜の午後は、落語でくつろごう! 浮世の嫌なこと、つらいことを笑い飛ばそう

『七段目』・唐亭一寸風、 『犬の目』・一山亭南坊

『おごろもち盗人』・渚家松太郎

西成市民館 3階 講堂にて

※ 入場料 無料・先着50名様まで

◎ 第43回 釜学研究会 開催のお知らせ

6月27日(金) 午後6時より8時まで 西成市民館 3階 講堂にて

テーマ：『邦寿会今宮診療院と済生会今宮診療所』

発表者：水野阿修羅さん(日本寄場学会 会員、釜ヶ崎の道案内人)

* 今宮診療院は、寿屋(現サントリー)の創始者 鳥居信治郎氏が、設立しました。

今の「ふるさとの家」辺りにありました。済生会今宮診療所は、現在の大阪社会

医療センターの前身で、旧・西成市民館の2階にありました。

※ 予告 ※ 『萩之茶屋文化祭』 秋・10月に開催決定!

例年、12月初旬に開催していました「萩之茶屋文化祭」(主催:萩之茶屋文化祭実行委員会)を

今年は、10月24日(金)、25日(土)に開催することが、5月23日の第1回実行委員会で決定しました。

来月から演芸、作品展示、装飾など各部門ごとで、準備にかかります。出展 出演 希望者や

お手伝いしていただけるボランティアを募集します。

事務局:西成市民館(担当:澤村) TEL 06-6633-7200

よろず

相談
相談

にちじ
日時

かようび とうようび
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かい じむしつ
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 しゃつきん せいかつほご 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



社会福祉法人 大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004 大阪市西成区秋之茶屋1丁目3番44号 TEL:06-6649-0321(代表)
医療福祉相談係 TEL:06-6649-0325(直通)

健康教室のご案内

平成26年も6月になりました。寒い冬から、桜の季節が過ぎつつ梅雨がやってくる。体調が崩れやすくなりますので、食事や運動、規則正しい生活に気を付けましょう。

さて、平成26年度第1回健康教室を開催します。今回は当院の田原管理栄養士が外食についてお話をします。単身で生活している人は自炊するより外食が多くなるのではないのでしょうか。外食をしてもバランス良く食事ができるように、健康教室に参加してお話を聞いて下さい。病院のスタッフ一同、多くの方の参加をお待ちしています。

また、外来での栄養指導や家に伺って指導する訪問指導も実施しています。希望される方は、当院の「医療福祉相談係 ☎06-6649-0325」にお問い合わせ下さい。

平成26年度第1回健康教室

テーマ **外食習慣と肥満**

講師 **田原管理栄養士**

日時 **平成26年6月24日(火)**

午後4時～午後5時

場所 **大阪社会医療センター付属病院**

5階 栄養指導室



あいりん地域ニュース

★南海高架下のアートプロジェクトが、はじまります！

SINGO☆西成さんが、総合プロデュースする『西成アート回廊プロジェクト』が、発足します。

秋小付近の南海高架の壁に落書きが増えて、きたない、見苦しいと地域の皆さんから苦情が出ていました。それに応え、

SINGO☆西成さんの総合プロデュースで、松村嘉久教授(阪南大学)、一成(壁画アーティスト)他が協力して、

落書きのひどい高架下の壁に絵画を描いていくことを計画されています。南のアメリカ村では、イラストレーターの

黒田征太郎さんの描いた壁画が、周辺を明るく落書きも減ったそうです。原画デザイン等は、事前に地域とも

話し合い、子どもの絵を基にしたデザインも考えているそうです。

★★★ **訃報 村松由紀夫氏(63歳)、急逝** ★★★

(社福)ストロームの家の理事で、のぞみ作業所の所長であられた、村松さんが5/7にお亡くなりになりました。合掌。

西成市民館 貸館利用のご案内

ご利用日の60日前から、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。

	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

【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

◎ 貸館の予約は、6/1から8/31までの開館日が予約できます。詳しくは、事務所まで。

くらしや介護のご相談は？
にしななく ちいきほうかつしえん
西成区地域包括支援センターの出先機関

ぼしよ にしななしみんかん 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

あいらん地域総合相談窓口へ

てまえそうだん
出前相談もOK!

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 いりよう ねんきん しゅうろう そうだん おう きがる れんらく
介護、医療、年金、就労など、さまざまな相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

節度ある飲酒のすすめ

からだ ふたん の かた かんが
体に負担のかからない飲み方を考えましょう！

こうろうしやう ホームページより

てきりよう こじんさ
適量には個人差があります。また、その日の体調によって酔い具合も変わります。
こうせい ろうどうしやう すいしん てきりよう こくみんけんこう うんどう けんこうにほん
厚生労働省が推進する「適量」とは、国民健康づくり運動「健康日本21」によると、
いち へいきん じゆん やく ていど
1日 平均、純アルコールにて約20グラム程度とされています。
また女性や高齢者、お酒に弱い人はこれより、少ない方がよいとしています。

1. 赤型 体質とは？

いんしゅご かがあ あか ひと かがあ たいしつ よ
飲酒後にすぐ顔が赤くなる人を 赤型 体質とも呼びます。
たいしつ ぶんかい おそ きざまま ぞうき しょうかい
この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器 障害を
おこしやすいためといわれています。 赤型 体質の飲酒者は、
しよく たいちやう けんしん う
とくに食道や大腸のがん検診を受けましょう。

2. 食事と一緒にゆっくりと

くうふくじ の いっき の けつちゅう のうど
空腹時に飲んだり、一気に飲みをすると血中のアルコール濃度が、
きゆうそく あ わるよ ばあい
急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては
きゆうせい アルコール中毒を引き起こします。

からだ まも こ きけ うす の
あなたの身体を守るためにも濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

3. 寝酒は極力 控えよう

ねざけ ねむ たす いんしゅ すいみん あさ けんこう ふか すいみん え
寝酒（眠りを助けるための飲酒）は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、
アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。

4. 週に2日は休肝日

しゅう か きゅうかん び
週に2日は肝臓を休ませてあげましょう。そうすることで依存も予防できます。

5. 入浴・運動・仕事前はノンアルコール

いんしゅご にゅうよく うんどう ふせいみやく けつあつ へんどう お きけん
飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。
またアルコールは運動 機能や判断力を低下させます。

6. 依存症者は生涯 断酒

いぞんしょうしゃ しょうがいだんしゅ
依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

7. 定期的に検診を

ていきてき かんきのうけんさ う の す
定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないか チェックしましょう。

じゆん — 純アルコール 20グラムとは —	
*	にほんしゅ いちごう 日本酒なら1合
*	ちゅうほん ビール中ビン1本
*	だぶる ばい ウイスキーW 1杯
*	はい ワイングラス2杯

