にしなりしみんかん
西成市民館 ほのぼの通信

8月号

2014年8月1日発行 第88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

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！

『よろず相談ウィーク』

8月6日（水）から 8月9日（土）の4日間

西成市民館で、おこないます。

借金問題、交通事故補償金、労働災害、病気、けがで生活が苦しい・・・
健康に不安がある、病気のことで、相談にのってほしいねん・・・
老後の生活どうなるんやろ、年金もらえるのかな、介護保険のことで、教えてほしい。
そんな、あなたの悩みや不安にお答えします。
日 替わりでそれぞれの専門家が、一緒に解決に向けて考えてくれます。
また、毎日、看護師さんによる血圧測定、健康相談のコーナーが、ありますよ！

午前10時からお昼まで、午後は1時半から3時半までです。予約不要。

萩之茶屋文化祭のお知らせ

10月24日（金）、25日（土）に、西成市民館と仏現寺公園（萩之茶屋北公園）で、行います。
絵や写真、工作、手芸作品などの出展希望者・団体を募集します。
演劇、音楽、パフォーマンスの出演希望者、団体を募集します
詳しい募集要項は、8月下旬に配布します。
お問合せ先：西成市民館　澤村まで
TEL　06-6633-7200
FAX 06-6633-7203

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

学習会へのお誘い

西成市民館では、次のような学習会を不定期ですが、行っています。

興味のある方は、どなたでも参加できます。とくに事前の申し込みも要りません。

① 釜学 研究会 ：参加は自由です。資料代300円要。 開催日・内容は、この「ほのぼの通信」で予告します。
年に2、3回 開講します。 内容は、釜ヶ崎（あいりん）地域を中心として周辺の西成区、浪速区の歴史や地理文化、地域福祉、施設の紹介などを専門に研究されている方を講師としてお招きして勉強 会をしています。

② 釜ヶ崎入門講座 参加料一人500円です。 3名以上集まれば、開催します。予約が、要ります。
釜ヶ崎の現状を地域外の方や学生に知ってもらい、興味を持った方には、地域の施設やNPOのボランティアとして実際に活動していただくための入門講座です。地域を歩き、地域の様子を身をもって感じてもらいます。
その後、釜の歴史と地理、また子どもの置かれている現状を講義形式で、学びます。半日と一日コースがあります。

どれも会場は、西成市民館です。 お問合せ TEL 06-6633-7200、 FAX 06-6633-7203 河崎まで

● ● 8月のカレンダー ● ●● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

◎ 卓球クラブの活動日は、週1回・木曜日の午前10時から11時半です。

日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	1	2
お休み	お休み	—	—	—	図:9:30～12:00	吹き矢/ぼやき川柳 10:00～11:30
—	—	—	—	—	—	足裏もみ11:30～12:20
3	4	5	6	7	8	9
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	よろず相談 ウィーク	よろず相談 ウィーク	よろず相談 ウィーク	よろず相談 ウィーク
—	—	図・カラ：14:00～16:30	図・カラ：14:00～16:30	図・カラ：14:00～16:30	—	—
10	11	12	13	14	15	16
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図	ほのぼのクラブ 図	ほのぼのクラブ 図	図:9:30～12:00	吹き矢/ぼやき川柳 10:00～11:30
—	—	図：14:00～16:30	図：14:00～16:30	図：14:00～16:30	—	—
17	18	19	20	21	22	23
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ	図:9:30～12:00	吹き矢/ぼやき川柳 10:00～11:30
—	—	図・カラ：14:00～16:30	図・カラ：14:00～16:30	卓：10:00～11:30 クッキング 図・カラ：14:00～16:30	—	足裏もみ11:30～12:20
24	25	26	27	28	29	30
お休み	お休み	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 図・カラ	ほのぼのクラブ 卓・図・カラ	図:9:30～12:00	—
31	—	野菜づくりクラブ 図・カラ：14:00～16:30	図・カラ：14:00～16:30	卓：10:00～11:30 図・カラ：14:00～16:30	—	—

＊ ほのぼのクラブの開催日時と会場：火曜日/水曜日/木曜日。2階洋室・和室。卓球は、講堂です。

卓 ：卓球クラブ（木曜日の10:00～11:30） **カラ** ：カラオケ（火・水・木曜日15:00～16:30）

図 ：図書室（火・水・木曜日 14:00～16:30、金 9:30～12:00）

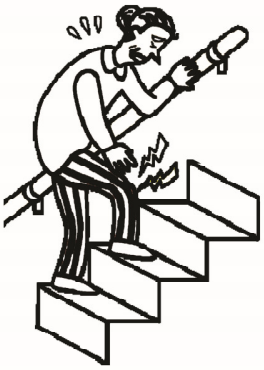
◎ クッキングは、事前予約が必要です。希望者は、職員・書川まで。

◎ ほのぼのクラブでは、花園 公園の清掃と野菜づくりを月2回ほど行っています。希望者は、職員・書川まで。

（第29号）
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 TEL:06-6649-0321(代表)
医療福祉相談係 TEL:06-6649-0325(直通)

膝関節痛の予防と対応



事故や転倒をしたわけでもないのに、歩行時や階段昇降等で膝に痛みがでる。そういった症状のある方も多いと思います。

体重が増え下半身の筋力が落ちると、血行が悪くなり筋肉の柔軟性も失われます。慢性的な膝の痛みは、膝関節自体の問題に加え筋力低下も要因の一つです。膝には本人の体重が全てかかります。その体重を支えられるように下半身の筋力を鍛えましょう。筋力を鍛えることで痛みが軽減することもあります。痛みをこらえて無理に歩行をする前に、

① 仰向けになり膝を伸ばし、膝の裏を床に押しつけるように力を入れる（片足10回）。
② 仰向けで膝を伸ばしたまま足を上げる（片足10回）。
③ 横向きに寝て、身体を真っすぐにして、膝を伸ばしたまま足を上げる（片足10回）。
④ 椅子に座り膝を上げる（片足10回）。
⑤ 立位で何かにつかまり、つま先立ち・足ふみ・軽いスクワット（各10～15回）を

朝夕に続けてください。転倒などで打撲して腫れや痛みが強い場合は、骨・半月板・靭帯などを痛めていることもあるので、自己判断でなく早めに整形外科を受診しましょう。

● あいりん地域ニュース

7/20(日)　NPOサポーティブハウス連絡協議会が、法人設立10周年を記念し天王寺都ホテルで、シンポジウムを開催され、地域や行政 関係者が120名ほど集まられました。

7/21(月)　「仏現寺公園 開放3周年 記念まつり」が、行われました。地域の子ども達が、NPOひと花センターさんのご協力の下、暑い昼間に「水入りヨーヨーのキャッチボール」や「簡易ウオーターシュート」などを中心に、半日楽しく遊んでいました。 ⇒

7/22(火)　広田神社の夏まつりがあり、子どもみこしを町会 関係者と地域のこどもたちが引いて、萩之茶屋町会を回っていました。

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。

		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

◎ 貸館の予約は、8/1から10/31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？
西成区地域包括支援センターの出先機関

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へ

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。

パチンコ依存症チェックリスト

☆ 思いあたるところをチックしてみましょう。

- □ テレビでパチンコ番組を見かけると、ついつい見てしまう
- □ 暑いからちょっとだけ涼みにいこうとパチンコをしてしまう
- □ 生活費など、本当は手をつけてはいけないお金でパチンコをしたことがある
- □ パチンコとは縁を切ろうと思ったことがある
- □ たとえ悪天候でも、パチンコに行こうと思っているときは行く
- □ パチンコをするために、仕事や約束を破ったことがある
- □ ヒマができると、ついパチンコ屋に行ってしまう
- □ 家族や親しい友人に嘘をついてパチンコをしたことがある
- □ パチンコに勝った後は、その勝ったお金でまたパチンコをしようと思う
- □ パチンコに負けた時は、運(ヒキ)が普通より悪かったと思う
- □ パチンコに全く関係のない状況で、パチンコのことが無意識に思いだされる
  例えば ― 水族館で魚の群れを見ると、思い出す。テレビの字幕の文字が赤いとふっと思い出す
- □ １回あたり３時間以上のパチンコをよくする
- □ 借金したお金でパチンコをしたり、返済金を工面するためにパチンコをしたことがある
- □ 一箱 無くなったら帰ろうと思っていたのに、いざ無くなったら次のドル箱に手をつけてしまう
- □ いいことがあった時、「そのお祝いに」という理由でパチンコをしたことがある
- □ 嫌なことがあったとき、「憂さ晴らしに」という理由でパチンコをしたことがある

あなたは、いくつあてはまりましたか？

8個以上あてはまる・・あなたは間違いなく病的パチンカー(パチンコ依存症)です。
パチンコ地獄で苦しんでいませんか？早く対策をうたないと、大変なことになりますよ！

3個～7個あてはまる・・あなたはパチンコ地獄の入り口にいます。これ以上パチンコを続けると間違いなく**病的パチンカー(パチンコ依存症)になってしまいます。パチンコから、距離を置くようにしましょう。**

２ 個 以下・・あなたは今のところ、健全な状態です
ちょっと気晴らしのつもりの趣味のパチンコが、いつの間にか病的パチンカー(パチンコ依存症)になっていくのです。無防備なままでは、あなたもいつか依存症になってしまうかもしれません。

（パチンコをやめる方法http://hikotama.blog11.fc2.com/blog-category-1.html参照）

◎ギャンブル(パチンコ)依存症は病気です。日頃から不必要なお金は持ち歩かないようにしましょう。
ギャンブルのことで悩んでおられる方は、あいりん地域総合相談窓口へお気軽にご相談ください。