

9 月号

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信

2014年9月1日発行第89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6回 萩ライブショー

♪♪ ちいさな 音楽会 ♪♪

あいりん地域で、活躍されている方々が、ミニ・コンサートを開きます。

9月20日(土) 午後2時より開演

午後1時30分開場

しゅつ えん しゃ
出演者

ない よう
内容

かま ぼこ
釜凹バンド

...

えんそう
バンド演奏

おはら
小原いおり

...

ひ がた
ギターの弾き語り

おおくら
大蔵 キエ

...

しゃみせん えんそう まんだん
三味線演奏と漫談



にしなり しみんかん がい こうどう
西成市民館 3階 講堂にて

※ にゅうじょうりょう むりょう せんちやく めい きま
入場料 無料・先着 50名 様まで

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・団体を募集しています。

演劇、音楽などパフォーマンスの出演 希望者、団体を募集しています。公園での出店(飲食、

物品販売)と舞台でのパフォーマンス出演者・団体を募集しています。

会場の内外の飾りを手作りますので、お手伝いをお願いします。参加希望者は事務局までお問合せください。

事務局:西成市民館(担当:澤村) TEL 06-6633-7200 FAX 06-6633-7203

『よろず相談 ウィーク』多くの方に来ていただきました。

8月6日～8月8日に西成市民館の2階、3階で開催しました。(9日は、台風のために中止)。

延150名ほどの方々が、年金、介護、就労、成年後見、歯科相談、借金などの相談に来館されました。

よろず

そうだん
相談

にちじ
日時

かようび どうようび
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

◎ ほのぼのクラブでは、^{はなその こうえん}花 園 ^{せいそう やさい}公園の清掃と野菜づくりを月2回ほど行っています。^{つき かい}希望者は、^{きぼうしゃ}職員・^{しょくいん かきかわ}書川まで。

くらしや介護のご相談は？

にしなしく 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

ばしよ にしなしみんかん 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 とうようび
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へ

でまえそうだん
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。

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。

介護予防をはじめませんか？

★ 生活機能低下の要因

閉じこもり：外出しない。出かける用事がない。

意欲・気力：冬場に動くのがおっくう、いつも人に頼っている、
いつも自信がない、生活に張りや満足感がない。

不安・抑うつ：気がかりなことを引きづっている、ふさぎ込み、ストレスを発散できない、
以前ほど嬉しい・悲しいなど言わなくなった。

刺激：おなかの底から笑う機会がない（刺激の不足）、やることがない

孤独：寂しいと感じる、一人でいる時間が長い。

老化：徐々に身体機能が低下してきた（できると思っていたことができなくなる、
目や耳の感覚が鈍る、忘れっぽくなる）

：身体を使わないから機能が低下してきた

：しばらく出歩かなかつたら足が弱った

体調：食事がおいしくない、熟睡できない日が続いている

元気な老後を暮らすためにも簡単な運動から始めましょう！！

生活不活発病を予防する運動

5分以上歩ける人



スクワット



かかと上げ

5分以上座れる人



タオルの踏み込み



膝伸ばし

かかととは床から
離さない

◎ 日頃から運動を続けることが大切です。

◎ 無理をせずに休憩をしながら。

※ 詳しくは、

あいりん地域総合相談窓口へ

お気軽に、ご連絡・ご相談ください。

担当：浅田、上田

TEL 06-6633-7200 FAX 06-6633-7203