

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信

11月号

かいかんび かよう どうよう 2014年11月1日発行第91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、生きがいがづくり』を応援します！

萩之茶屋文化祭が、盛大に行われました！

がつ にち きん にち ど
10月24日(金)、25日(土)、

にしなり しみんかん ぶつ げん じ こうえん はぎのちやや きたこうえん おこな
西成市民館と仏現寺公園(萩之茶屋 北公園)で行われました。

きん しみんかん さくひん てんじ
10/24(金)の市民館では、作品展示とパフォーマンスがおこなわれ、

ど ぶつげんじ こうえん けいしよく はんぱい やさい そくばいかい
10/25(土)は、仏現寺公園で軽食 販売や野菜の即売会などがありました。



オープニングセレモニー



わかくさ保育園 園児たちの合唱



愛され隊による合奏



はぎのちやや しょう がっこう こてきたい えんそう
萩之茶屋 小 学校 鼓笛隊 の演奏



スーパーポンポコ ジャガピー にしなりくん



しろ の
白バイに乗ることも



タケソン&クマやんの
ギター演奏

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



◎ 血圧・血管 年齢は、西成区保健福祉センターの
 保健師さんが担当されました。
 ◎ 介護相談は、西成区地域 包括 支援センターと
 あいりん地域 相談 窓口の相談員が、
 対応 されました。



◎ 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。

* ほん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。
 ① 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)
 ② 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。

◎ 貸館の予約は、11/1から1/31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？

にしなにく ちいきほうかつしえん でききかん
西成区地域包括支援センターの出先機関

ばしょ 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

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。

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。

健康に暮らすための生活習慣

いち うんどう に しよくじ さん げんえん げんしゅ びょうき そうきはつけん そうきちりょう
一に運動、二に食事、三に減煙・減酒。そして病気の早期発見、早期治療。

びょうき せいかつしゅうかん むす つ よ しゅうかん こころ
病気のほとんどは、生活習慣と結び付いています。良い習慣を心がけましょう。

1. 運動「寝たきりにならない為に運動をしましょう」

ろうか あし はじ ほうこう こつそしょう しょうぼうし ようつう かいぜん
老化は足から始まります。歩行は骨粗鬆 症 防止、腰痛も改善されます。

1 日 5 分から始めてみましょう。

2. 食事「食べ過ぎ摂り過ぎに要注意」

① バランスのいい食事

さかな にく やさい
魚・肉・野菜などバランスよく食べましょう。

また牛乳・小魚 摂取 は骨粗鬆 症の予防につながります。

しょくえん すく はらはちぶんめ たいせつ
食塩は少なめに。腹八分目が大切です。

② 水分補給

こうれい だっすい しょうじょう
高齢になると、脱水 症状になりやすくなります。

とくにアルコールを飲むときは、水分を補給しましょう。

アルコールは水分ではないですよ

3. アルコールとたばこ「嗜好品→死向品」

さけ たいせつ にち ごう ていど しゅう か きゅうかん び
酒はたしなむことが大切。1 日 1 合(またはビール500ml)程度。週 2 日は休 肝目を

みず おな りょう の まんびょう もと どりよく
水も同じくらいの量を飲みましょう。 タバコは、万病の元です。やめる努力をしましょう。

4. 病気の早期発見・早期治療

ねん かい ていきけんしん う そうきはつけん
1 年に1回は定期検診を受けましょう。早期発見につながります。

5. 睡眠と休養

むり やす たいせつ にち じかん すいみん
無理せず休むことが大切。1 日 8 時間は睡眠をとりましょう。

6. 冷えは大敵「体は冷やさない」

たいおん 1 度さ めんえきりよく 30% 以上低下し、逆に1度上がると免疫力は、5～6倍に上昇します。

からだ あたた うんどう にゅうよく はらま びょうき
体 を温 める(運動・入浴・サウナ・腹巻きなどで) と、病気にかかりにくくなります。

ひ たいてき さむ あたた ふくそう で
冷えは大敵です。これから寒くなるので暖かい服装でお出かけください。

よい しゅうかん み けんこう ちょうじゅ ひけつ
良い習慣を身につけること、それが健康長寿の秘訣です。

かい ご にちじょうせいかつ こま ごと
介護や日常生活の困り事がありましたら いつでも、

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



ト竹介護の広場