

にしなりしみんかん
西成市民館



ほのほの通信



9月号

2018年9月1日発行第137号

開館日：火～土 9:00-21:00

休館日：日・月・祝日・年末年始

〒57-0004 大阪市西成区萩之茶屋 2-9-1

社会福祉法人 石井記念要介護園 西成市民館

【電話】8633-7200 【FAX】8633-7203

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!



第2回市民館講座

「アルコールとの付き合い方」

西成区役所から、栄養士さんにお越しいた
き、飲む時の“おつまみ”に焦点をあててお話
をしていただきます。みなさん、飲む時は、何を
おつまみに飲んでいきますか？ おつまみによっ
ては、塩分やカロリーの摂り過ぎで、体に良くない
こともあるようですよ…。

お話だけではなく、スライドや、試食を交えて、
楽しく進めていきたいと思ひます。



日時：9月21日(金)

14:00～15:30 本編

13:00～血圧・血管年齢測定

15:30～レントゲン結核検診

場所：西成市民館3階講堂



みなさまのおしをおまわしています!!

健康相談会を開催します

愛染橋病院の看護師さんに、健康に
ついて相談してみませんか??

9月15日(土)14時～15時30分
にしなりしみんかん かいわしつ
西成市民館2階和室

ああずもう がつほしよ
大相撲9月場所 9/11から
ほうえい
放映します!

第3回将棋の集い!

9月22日(土)9:45～13:30ころ
西成市民館3階講堂

やいま～すう!!

今年も、谷川指導棋士をお迎えして、将棋の集いを開催します。トーナメント
の部門に参加される方は、15日(土)までにお申し込み下さい(定員12名、参加
費100円です)。谷川指導棋士との指導対局は 申し込みの必要はありませんの
で、お気軽にご参加下さい。(指導対局の部門は、10:45～です)

勝ち負けだけでなく、楽しい一日にしたいと思ひますので、どんどんご参加下さい。



よろず
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かいしおしつ
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 しゃっきん せいかつほこ 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 なが なんねん じりかた
家を探している、年金の受け方がわからない、など

9月9日は、菊を愛でる日

9月9日は、重陽の節句といって、菊を愛でて、菊を浮かべたお酒を飲んで長寿を願う日です。重陽の節句は五節句のひとつです。五節句とは、江戸時代に定められた5つの式日（今でいう祝日）をいい、こうした節句は、植物とともに愛でられることも多く、1月7日は七草の節句（七草粥）、3月3日は桃の節句、5月5日は菖蒲の節句、7月7日は笹の節句、そして9月9日は菊の節句と呼ばれています。また、菊は、花の期間も長く、日本の国花としても親しまれています。

古来より、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりで、めでたい反面悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いもしていました。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なる

と書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。

五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったといわれています。

菊酒もいいですが、食用菊も体の毒素を取ってくれるそうです。刺身の添えもんですが、意味があるのですね。（文責：河崎）



9月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	8/28	8/29	8/30	8/31	1
休	休					
2	3	4	5	6	7	8
休	休					
9	10	11	12	13	14	15
休	休					
16	17	18	19	20	21	22
休	休					
23	24	25	26	27	28	29
休	休					

- ⇨ 図書室：10:00~16:30 2階洋室
都合により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
- ⇨ ほのぼの卓球：10:00~11:30
- ⇨ ラジオ体操：16:00~ 仏現寺公園
- ⇨ 吹き矢：9:30~11:00
- ⇨ わっかボランティア 9:30~11:00
- ⇨ らぶりん体操 14:00~15:30
- ⇨ 忘れん坊茶屋 14:00~15:00
- ⇨ 健康相談会 14:00~15:30
- ⇨ 将棋のつどい 9:45~13:30 くらい
- ⇨ 萩ライブショー 13:30~15:00
- ⇨ 市民館講座 15:30~16:30
- ⇨ ふれあい喫茶 13:00~15:00



しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人
 おおさかしゃかいりょう
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4号 TEL.06-6649-0321 (代表)
 いりょうふくしほうじん
 医療福祉相談係 TEL.06-6649-0325 (直通)

★たばこの吸いすぎで息苦しくありませんか?★

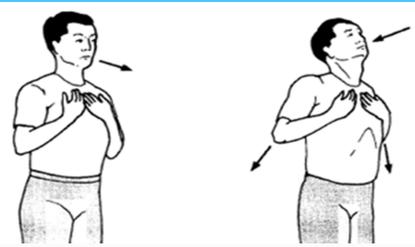
【手軽にできる呼吸筋のストレッチを紹介します】

呼吸がしにくい人の中には、呼吸に使われる筋肉が固くなり息苦しくなっている場合があります。そのため、今回は呼吸筋の柔軟性を高めて呼吸しやすくする運動の一例をご紹介します。

・1日に10回程度行ってください。(体調に合わせて行ってください)

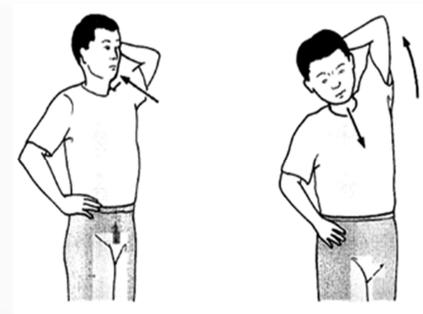
①胸に手を当て、深呼吸をする運動

両手を胸にあてて、息を吸ってください。その時、胸を張るよう意識します。息を吐き出す時は口をすぼめてゆっくり吐き出してください。



②脇腹を伸ばす運動

片手を頭の後ろに置き、反対の手を腰にあてて鼻からゆっくり息を吸います。息を吸い切ったら、息を吐きながら頭にあてた側の肘を持ち上げるように体側を伸ばします。息を吐き切ったら体を元の姿勢に戻し楽に呼吸し、反対側も繰り返します。(息を吐き出す時は口をすぼめてゆっくり吐き出して下さい。)



はぎのちゃや風んかさい がつ にち にちかいさいけってい 萩之茶屋文化祭10月19日・20日開催決定!

西成市民館 貸館利用のご案内

2階事務所で受け付けます。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。

◎貸館の予約は9/1～11/30までの開催日が予約できます。詳しくは事務所まで。
 ◎(社福)石井記念愛楽園のホームページも見てください

	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
 【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
 【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

かいご そうだん
くらしや介護のご相談は？

にしなりくちいきほうかつしえん しゅつちようじ
西成区地域包括支援センターの出張所

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(あいりんフランチ)へ

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 いりょう なんぎん しゅうろう 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。

このほりが
めいし
目印(〇)/

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

できまそうだん
出前相談もOK!

だい かい わす ぼうきょうしつ かいさい
第3回「忘れん坊教室」開催しました！

8/24 (金)



認知症になっても安心して暮らせる

地域づくりを目指して、半年に一度

「忘れん坊教室」を開催しております。



今回も、歌、クイズ、お話し、
コントで、わかりやすく、楽しく、
認知症についての理解を深めてもらいました。

次回は2月！認知症のみなさんが、幸せに暮らせるあいりん地域になるように、みなさんで認知症について学びましょう！(〇)!

「忘れん坊茶屋」27回目は、カラオケ大会でした♪

28回目は、9月14日(金)、イオビとくろペエです。

9月は、おなじみのイオリさん

と、くろべさんです。みなさんの心に

200円

いつまでも残っている歌謡曲をお届けします。す。

1位から4位は90点台で大接戦！
ガチンコ勝負のカラオケ大会でした！
全員が「来年は俺が優勝だあ〜！」と、決意を固めました。がんばろあ〜(〇)!



1位 芦辺さん

2位 有岡さん

3位 森本さん

4位 堀野さん

ラジオたいそう LOVE ラびりんたいそう

毎週水曜日

9月28日(金)午後2時から

午後4時～仏現寺公園

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ア」