

にしなりしみんかん
西成市民館 つうしん
ほのほの通信



9月号

2019年9月1日発行第150号

かいけんじつ かいよう ところ
開館日：火～土 9:00-21:00
きゅうげんじつ にち げつ しゅくじつ ねんまつび
休館日：日・月・祝日・年末年始

T567-0004 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 かいせき
西成市民館は、地域のみなさまの
いばしょ なかま い おつえん
「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!



だい かい しょうぎ つど
第4回将棋の集い!
9月14日(土) 9:30~14:30
にしなりしみんかん がいこうどう
西成市民館3階講堂
やりま〜すう!

おおずもう がつぼしよ
大相撲9月場所 9/8 から
火～土2階和室で
最中放映します!
みんなでおうえんしよう!

ことし たにかわ しとつき し むか しょう
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
ぶもん さんか かに にち さん
部門に参加される方は、13日(金)までに
お申し込み下さい(定員12名、参加費100
えん たにかわしとつき し しどうたいきょく
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頃～です)
勝ち負けだけでなく、楽しい一日にしたい
とおもいますので、どんどんご参加下さい。

けんこうそうだんかい かいさい
健康相談会を開催します
そろそろ夏の疲れが出始める季節
となりました。気になる体調について
9月14日(土) 14時～15時30分
にしなりしみんかん かいようしつ
西成市民館 2階洋室



あいりんブランチは、三角
公園夏祭り、認知症テ
ストを実施しました。物忘れ
が気になる方は、いつでも
事務所へお越しください。
簡単テストでスッキ

がっ にち さん がっ にち ど
10月18日(金)・10月19日(土)
はぎのちゃやぶんかさい
萩之茶屋文化祭
まだまだ ぼしゅうちゅう
いろいろ募集中です!
おほ ま
ご応募お待ちしております!
みんなでつくる文化祭

<p>よろず そうたん 相談</p>	<p>にちじ 日時 かようび とうりつび 火曜日～土曜日 9:00～18:00</p>	<p>うけつけじよ 受付場所 にしなりしみんかん 2階事務室</p>	<p>そうだんないようれい 相談内容例 せいかつ くる しやっかん 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 さが わんさん つけがた 家を探している、年金の受け方がわからない、など</p>
-----------------------------------	--	---	---

「ぼたもち」と「おはぎ」

「ぼたもち」と「おはぎ」は、その季節の花の名前に由来します。

ぼたもちは、春のお彼岸に食べられていました。一説には小豆のこし餡を牡丹の花に見立てたことから「牡丹餅」と呼ばれていたのが「ぼたもち」に変わったと言われています。

おはぎは、秋のお彼岸に食べます。秋の七草のひとつである萩の花と、小豆の形（粒あん）が似ているため「お萩餅」と呼ばれていたのが「おはぎ」に変わったと言われています。では、なぜ小豆の餡をつかうのでしょうか？



古来から赤い色には魔除けの効果があるとされてきました。赤い小豆と、五穀豊穰を象徴する米とを組み合わせて、神様に供えていました。お祝い事に出す赤飯も、小豆と米で作りますね。

また、農作業が始まる春の彼岸と、収穫の時期にあたる秋の彼岸に、ぼたもちやおはぎを作り食べることは、神様に感謝するためだとも言われています。今では、ぼたもちとおはぎの呼び名を区別



しなくなりましたが、もともとは、季節による違いがあったのです。ぼたもちやおはぎをはじめ幾つもの呼び名があるのは、日本の四季折々の自然の変化があることにも関係しているでしょう。あなたは、「ぼたもち」と「おはぎ」どうよびますか？（文責：河崎）



にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	10月1日	2	3	4	5

⇨ 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。

⇨ ほのほのカラオケ：14：30～16：30

⇨ ほのほの卓球：10：00～11：30

⇨ ラジオ体操：16：00～ 広現寺公園

⇨ わっかボランティア 9：00～11：00

⇨ 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 9：30～14：30

⇨ らぶりん体操 14：00～15：30

⇨ ふれあい喫茶 13：00～15：00



だい かい
(第90回)

びょういん
病院だより

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人

おおさかしゃかいいりょう ふぞくびょういん
大阪社会医療センター附属病院

〒557-0004 大阪府西成区萩之茶屋1丁目3番44号 TEL06-6649-0321 (代表)

医療福祉相談係 TEL06-6649-0325 (直通)

“ロコモティブシンドロームにご注意を”

【ロコモティブシンドロームとは】

加齢による筋力やバランス能力の低下や骨や関節、筋肉の病氣(骨折、変形性膝関節症、ヘルニアなど)で「運動器」に障害が起こり、立ったり歩いたりしづらくなった状態を「ロコモティブシンドローム」(以下略称:ロコモ)と言います。
筋力が弱くなり、腰や膝に痛みが出ると歩く機会が減り、ますます筋力低下が起こってしまい、やがて歩くことができなくなり、寝たきりになってしまいます。



【日常生活でロコモを予防しましょう】

少しずつ体を動かす意識を持ち、以下のような習慣をつける事で少しでも予防することができます。

- 歩幅を広くして、速歩きする
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う
- 地域の体作りイベントに参加する
- テレビを見ながらトレーニングやストレッチをする
- いつもより少し遠くのお店まで歩いて買い物に行く
- なるべく外出の機会を作る ※厚生労働省「アクティブガイド2013」
- 近所の公園や運動施設を活用する

【腰や膝が痛くなったと感じたら?】

まずは医師に相談してください。必要な場合はロコモ予防体操についての方法などを説明しますので是非リハビリ室にも足を運んでみてください。



にしなり しみんかん かしかん りょう あんない
西成市民館 貸館利用のご案内

貸館の予約は 9/1~11/30 までの開館日が予約できます。

2階事務室で受け付けます。受付時間は 9:00~19:00 です。

申し込みは、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)
講堂 (91.8 m)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
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

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 しゅつちやうじ
西成区地域包括支援センターの出張所
ちいきそうごうそくだんまどぐち



ばしよ にしなりし みんかん 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 どうようび
日時：火曜日～土曜日
9：00～17：30

あいりん地域総合相談窓口（あいりんプラン）

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 ねんきん しゅらう など、さまざまな相談に おうじておりますので、お気軽にご連絡ください。

こののぼり

が

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまゝそくだん
出前相談

も

だい かい わす ぼうきやうしつ かいさい 第5回「忘れん坊教室」開催しました！ 8/9 (金)

聴覚症になっても 憂鬱して暮らせる地域づくりを目指して、華やかに一度「忘れん坊教室」を開催しています。



0×クイズ

今回も、6名の認知症サポーターが誕生しました(^^)次回は2月！認知症のみなさんが、華やか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!(^^)!

ちいきほうかつ
地域包括
かいさい
梶井さん

あいぜんえん
愛染園ケアマネ
たけもと
竹本さん

オレンジチーム
ひさまつ
久松さん

ものわすれそうかんりにん
物忘れ荘管理人
おおはた
大畑さん

101の達人
いさお
薫じいさん

「忘れん坊茶座」39箇員は、チチンブイブイマジックショー

でした♪



魔ほうの愛華さんと、チチンブイブイマジック教室の生徒さん、高良さんの豪華メンバーで、あっと驚くマジックショーを楽しませていただきました!(^^)!わかぐさ保育園年長さんもお招待！大喜びでした！

かいめ かつち
40回目は、9月6日(金)、
イオリとくろべエです。
200円

9月は、おなじみのイオリさんと、くろべさんです♪昭和歌謡で今年夏最後の汗をかきましょう(=^・^=)

ラジオたいそう LOVE らぶりんたいそう

まいしゅうすいようび
毎週水曜日

9月27日(金) 午後2時から

ごご じ ぶつげんじこうえん
午後4時～仏現寺公園
にしなりし みんかん がいこうどう
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イ」