

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

2020年11月1日発行第164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

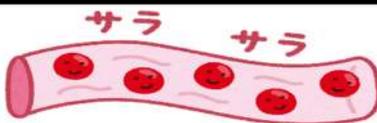
にしなりしみんかん ちいき
西成市民館は、地域のみなさまの

「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

あなたの血管は健康ですか?



けんこうなけっかん

健康な血管づくりには

食事が大切ですか?

あなたの食事を見直しませんか?



日時：11月27日(金)

14:00～15:30 本編

13:00～ 血圧・血管年齢測定

(測定希望者先着20名様)

場所：西成市民館3階講堂

講師：西成区役所保健福祉課の

保健師さんと栄養士さん

定員：30名



全身のすみずみまで行き渡り、体中に栄養分を送り届けてくれる血液と、それを支える血管は、人間の健康の源ともいえるものです。もしこの血液・血管に問題が発生すると、さまざまな病気につながります。そこで血液・血管の健康を保つ秘訣を身につけて、病気になりにくい健康な体を目指すために、講座を開催します。

まず食生活を見直し血液・血管を健康に保つためにどうしたらいいのか?一緒に学習しませんか?



「忘れん坊茶屋」50回目は、かしまし弁天さんです!



おかげさまで、「忘れん坊茶屋」は、今回で50回目を迎えることができました。ひとえに皆様のご協力の賜物と、感謝の気持ちでいっぱいです。100回目指して頑張りますので、これからもよろしく願いいたします。(高市・あきだ)

よろず 相談

日時

火曜日～土曜日
9:00～18:00

受付場所

西成市民館
2階事務室

相談内容例

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



赤い羽根共同募金 - どうして赤い羽根なの？そもそも何の羽根なの？

赤い羽根共同募金は、1913（大正2）年に、アメリカのオハイオ州クリーブランド市で初めて実施されました。日本では、1921（大正10）年に長崎県で初めての共同募金運動が行われましたが、惜しくも1回で終わってしまいました。



日本で本格的に赤い羽根共同募金が始まったのは、終戦後の昭和22年。国民のほとんどが食糧難や住宅難に直面し、苦しい生活をしていました。福祉施設も甚大な被害を受け、人々を支援する施設そのものも、存続が危うい状況のなか共同募金で集められた額は、およそ6億円で、現在の価値に換算すると、1200億円に相当するそうです。

赤い羽根は「にわたりの羽根」です。昔から人に飼われていたので、手に入りやすかったのです。また羽根の柔らかな感じは、人の心をほのぼのとさせてくれます。日本では昭和23年の第2回から使われていますが、アメリカでは現在使われていません。（文責：河崎）

西成市民館の非常勤職員の中本友さんが、表彰されました。

西成市民館と今池こどもの家の清掃をして頂いている中本友さんが、大阪西雇用開発協会より、優良従業員として、表彰されました。中本さんおめでとうございます。これからも健康に気をつけて頑張ってくださいね！



11月

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

⇒忘れん坊茶屋 13:00~14:00

⇒ラジオ体操:16:00~ 仏現寺公園

⇒わっかボランティア 9:00~11:00

⇒市民館講座 13:00~15:30

コロナウィルス感染症拡大防止のため、ほのぼの卓球・ふれあい喫茶・らぶりん体操は、ありません。

だい かい
第104回
びょういん
病院だよ



しんびょういん がいらい
新病院の外来について

れいわ ねん がつ しんびょういん かいいん こんかい がいらいしんりょう あんない
令和2年12月、新病院が開院いたします。今回は、外来診療について、ご案内いたします。

- 新病院での外来開始日 12月2日(水)からです。
- 現在の病院での外来診療は、11月27日(金)夜診までです。
- 11月30日(月)及び12月1日(火)は、開院準備のため休診とさせていただきます。ご注意ください。
- 新病院の外来について
 - 診療科目 午前診・夜診ともに、現在と同じです。
 - 外来受付時間 午前診 8:45~12:00 (現在は9:00~12:00。受付時間が長くなります。)
 - 診療開始時間 夜診 17:30~19:30 (現在と同じです。)
 - 診療開始時間 午前診 9:00~ (現在は9:30~。開始時間が早くなります。)
 - 診療開始時間 夜診 18:00~ (現在と同じです。)
 - 予約制の導入 再診の日時について、予約制とさせていただきます。初診の方は、外来受付時間内にお越しください。



しんびょういん し いりょうふくしそだんかかり でんわ
新病院についてお知りになりたいことがございましたら、医療福祉相談係までお電話ください。



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

かいじむしつ うつけ けいけん けいけん
2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00~19:00です。

かしかん ややく かいかんび ややく
貸館の予約は1/1~1/31までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。ホームページをご覧ください！

もうしこみ ちよくせつ にしなりしみんかん じむしつ こ
申込みは、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)
こうどう 講堂 (91.8 m ²)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
かいぎしつ 会議室	A (23.5 m ²)	750 円	1,000 円
	B (14.2 m ²)	400 円	600 円

ゆうりょうびん えん たつきゅう
【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)、ガストーブ (80円/1台1時間)、扇風機 (150円)

むりょうびん えんちよう
【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

にしなりしみんかん りょうりょうきん げんめん し
西成市民館利用料金の減免のお知らせ

ちようきかん に ひとり、きゆうかん をささせていただきます、みなさまにはご不便・ご迷惑をおかけいたしました。7月より順次再開をさせていただきます。さて、コロナウイルス感染症拡大防止対策による市民館の使用料の負担軽減をいたします。大阪市の規定に基づき、上記の利用料金の5割を減免させていただきます。(減免適用期間 令和2年7月15日から令和3年3月31日まで) ただし、備品類は、減免対象外です。

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張所



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（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。

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。

こののぼりが

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

出前相談も

部屋の温度が1度低いと脳が2歳分老ける？！

寒くなってまいりました。冬の準備は整っていますか？

寒いと血圧が上昇するので、脳の血管が詰まったり、破れたりしやすくな

ります。また、寒いと、何かしよう！という気持ちが低下します。こたつや

ベッド、布団の中に一日中こもっていると、運動機能が低下し、脳の働きも

にぶくなり、物忘れの症状が出てきます。（アルツハイマー型認知症）

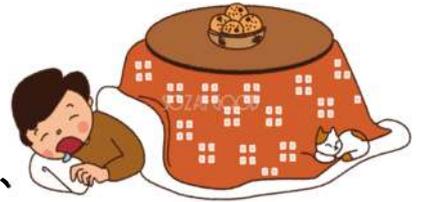
慶應義塾大学理工学部の教授が、「寒い部屋に暮らす人は、脳が老けてい

る。部屋が1度低いと、脳が2歳分老けている」という

報告をしています。（女性自身1/15記事より）

）こたつはやめて、エアコンをかけ、1日1度は外出し、

体の機能、脳の機能が鈍くならないように心がけてくださいませ。



「惹れん物茶屋」49箇首は、花の蜜結三子さんでした

インド舞踊をたっぷり堪能させていただき、ありがた～い気持ちになりました。ナマステ～。そして最後は、みんなでリラリラ～♪を歌って



リラリラ～♪
リラリラ～♪

12月に体力測定を予定しています。今から体力作って、ぜひ、参加してください。おまちしてい

ラジオたいそう

♡らぶりんたいそう

毎週水曜日
午後4時～仏現寺公園

コロナが落ち着くまで
おやすみです。

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イ」