

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのほの通信



2月号

2021年2月1日発行第167号

かいかんび かよう どうよう
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!



これからも西成市民館・あいりん地域総合相談窓口をよろしくお願ひいたします。

第5期管理運営受託のご報告と抱負



にしなりしみんかん
西成市民館

西成市民館は、今年度で、大阪市指定管理者としての期間が終了するようになっていりましたが、新たな選定の結果、2026年までの5年間、再度、管理を委託されることとなりました。それに伴い、



萩のちややぶんかさい
萩之茶屋文化祭

引き続き西成市民館とあいりん地域総合相談窓口

(あいりんランチ)の事業を続けていけることになりました。この指定管理者制度とは、多様化する

住民ニーズに、より効果的・効率的に対応するため、公の施設の管理に民間の能力

を活用することで、住民サービスの向上と経費の節減などを図ることを

目的に、大阪市が2007(平成19)

年から設けた制度です。西成市民館は、2007年から通算4期に渡る14年間、(社)石井記念愛染園が大阪市指定管理者として運営してまいりました。その間、貸館業務をはじめとし、地域の皆様の相談、支援にかかわらせていただきました。また、ふれあい喫茶、萩之茶屋文化祭をはじめ、西成市民館および、あいりんランチ主催のイベント(市民館講座、健康相談会、忘れん坊茶屋など)を開催し、地域の皆様と一体となった取り組みを続けることができました。これもひとえに地域の皆様のおかげと心から感謝しております。2021年度から2025年度の5年間、コロナ禍での出発となりましたが、気持ちをひき締めて、地域の福祉活動、情報発信等に努めてまいり所存です。今後とも、西成市民館、あいりんランチに、ご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

わっかボランティア

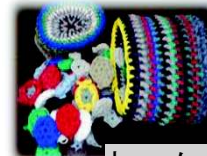


食を考へる学習会



お口の健康相談会

わっかボランティア



わっかボランティア



忘れん坊茶屋



わっかボランティア

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 つけかた
家を探している、年金の受け方がわからない、など

「節分」の日が、変わる？なぜ？

「節分」とは、豆まき、恵方巻きに、ヒラギの枝にイワシの頭を刺したのを玄関に飾り、鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事のことです。

そもそも「節分」とは、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指していました。しかし、現在は立春の前日だけを節分と言います。

節分の日は固定ではありません。立春の日がいつになるのかによって、節分の日が決まります。現代は国立天文台の観測によって「太陽黄経が315度になった

としています。立春が動けば、節分も変動します。日付の変動は、地球の公転周期日が約365.2422日と、1年

365日から微妙にズれているため生じます。長らく「節分=2月3日」が続いていたのですが、国立天文台が

発表した2021年の「年表」によると、今年の立春は2月3日で、節分はその前日の2月2日になります。節分

が2月3日でなくなるのは、1984年以来、37年ぶりに変動します。また、2月2日になるのは、1897年以来124年

ぶりだといえます。2021年の節分は、2月2日(火曜日)。方角(恵方)は、「南南東やや南」です。立春の瞬間は、2月3日23時59分です。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
(休)	(休)		 			
7	8	9	10	11	12	13
(休)	(休)		 	建国記念の日		
14	15	16	17	18	19	20
(休)	(休)		 			
21	22	23	24	25	26	27
(休)	(休)	天皇誕生日	 			
28						
(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。

コロナ感染拡大防止のため本の貸出のみ。
談話や休憩はできません。



ラジオ体操：16:00~ 仏現寺公園



お口の健康相談会14:00~15:30



わかボランティア 9:00~11:00

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

バランスの良い食事を摂りましょう



現在、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっており、大阪府では2回目の緊急事態宣言が発令されています。この新型コロナウイルス感染症に関して、ある種のビタミン等に予防効果があるという情報が流れ、実際に質問に来る患者さんもいらっしゃいます。

厚生労働省のホームページには「特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません」、「バランスの良い食事で健康

状態を良好に保つことが大切です」と記載されています。「バランスの良い食事」の基本は、毎食「主食＝ごはん、パン、麺等」、「主菜＝肉類、魚介類、卵、大豆製品等」、「副菜＝野菜、海藻、きのこ等」を一緒に摂ることで、これに1日に1回乳製品、果物を加えることでバランスがさらに良くなります。

ある特定の食品や栄養素に着目するのではなく、主食・主菜・副菜をそろえ、たくさんの種類の食品をまんべんなく摂り、健康状態を良好に保ちましょう。



西成市民館 貸館利用のご案内

2階事務室で受け付けます。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2/1～4/30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！

	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㎡)	1,200円	1,500円	2,400円
かいぎしつ 会議室	A (23.5㎡)	600円	1,000円
	B (14.2㎡)	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

西成市民館利用料金の減免適用期間終了のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による市民館の利用料の負担軽減につきまして、大阪市の規定に基づき、利用料金の減免適用をおこなっていましたが、令和3年4月1日からのご使用の場合、上記の通常使用料金になります。

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階図書室
日時 月曜日～金曜日
9:00～17:30

あいりん地域総合相談窓口 (あいりんブラン)

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

外出の自粛、催し物の中止など、新型

コロナウィルスによる制約で、人との交流や運動の機会が減り、健康な人でも認知症

た身体機能の低下が、行動意欲や認知機能

の低下につながるのです。

❤️ どうしたらいいの？

とにかく動いて、筋力を低下させ

ないことが大切なのですが、も

っと大切なこ

とがあります。

それは、一人ぼ

❤️ なぜ高まるの？

家の中にずっと

していると活動量

が低下し、筋力も

衰えて疲れやすくなります。その結果、さ

らに動きたくなくなるという負のスパイラ

ルに陥ることに。また活動量が低下すると

低栄養状態になることもあります。こうし

ては、

あたまの体操穴埋めコーナー

真ん中の□にひらがな一文字を入れて、矢印の方向から読んで意味の通じる言葉を完成させ

①

②

③

④

ラジオたいそう

毎週水曜日

午後4時～仏現寺公園

らぶりんたいそう

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チイ

ヒント ①



②



③ どんぶらこ どんぶらこ

④ カランコロンカランコロン