

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

2021年11月1日発行第176号

開館日：火～土 9:00-21:00

休館日：日・月・祝日・年末年始

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!



〒557-0004 大阪市西成区萩之草屋 2-8-1

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

しみんみなねが 市民の皆さんにお願い

感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践の継続について協力をお願いします。

「密閉」「密集」「密接」の「3つの密」を避ける。人との距離を確保する（間隔はできるだけ2メートル空ける）。会話をするとき、間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。手洗いを徹底する（家に帰ったらまず手や顔を洗う。手洗いは30秒程度かけて石けんで丁寧に）。

数人で食事をするときは、同一テーブル4人以内（※1）2時間程度以内での飲食、ゴールドステッカー認証店舗の利用、マスク会食（※2）の徹底に留意してください。

（※1）家族や乳幼児・子ども、高齢者・障がい者の介助者等はこの限りではありません。

（※2）疾患等によりマスクの着用が困難な場合などはこの限りではありません。

主催者や責任者がいない集まりへの参加は控えてください。



あなたの血管は大丈夫ですか



全身の隅々まで栄養分を送り届けてくれる血液とそれを支える血管に問題があると、いろいろ病気につながります。特に高血圧になると、脳血管疾患や心臓病、腎臓病の病気などにつながる恐れがあります。病気になりにくい健康な体を作るための学習会を開催します。食生活を見直し、血液・血管の健康を保つ方法を一緒に学習しませんか。

血圧上昇



動脈硬化

とき：11月26日（金）午後2時～午後3時半
午後1時から血管年齢測定・血圧測定もします。

ところ：西成市民館3階講堂 定員：20人

くち けんこうそうだん お口の健康相談

歯科医師、歯科衛生士の方々に来ていただき、お口の健康相談をします。

日時：12月4日（土）午後2時～3時半

費用：無料

歯についての困っていることや、お口の健康状態、歯の磨き方など何でも相談できます。

主催：西成市民館

共催：歯科保健研究会

わたなべ 往診歯科

よろず
そうだん
相談

にちじ
日時

かようび とうようび
火曜日～土曜日
9:00～17:00

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 しゃっせん 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 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