

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信



12月号

2021年12月1日発行第177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

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!



食と健康を考える

る学習会を開催しました

あなたの血管は、大丈夫ですか？

11月26日(金)西成市民館3階講堂において、「食と健康を考える学習会」を開催しました。参加者の皆さんは血圧測定と血管年齢測定を受けてもらいました。実際の年齢より若い方から、実年齢より、高い人もいましたが、『食と健康』の大切さのきっかけができたと思います。



『西成区に住む人の平均寿命は全国一短い』『結核患者も西成区のあいりん地域が全国一』と西成区保健福祉センター保健師さんから報告があり、参加者一同驚きの声がありました。定期的に「結核健診」があるので利用しましょう。栄養士さんからは、「医食同源」と題して、食事は病気を治す薬でもあることを説明していただき、「楽しく・おいしく・バランスよく」簡単にできる、市販食品をつかった食事の方法を教えてくださいました。西成区食推協さんからは、白ごろの活動の報告と健康と食事のレシピを伝授いただきました。みなさん、楽しい食事で長生きしましょう!



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
相談

日時

かようび とうりつ
火曜日～土曜日
9:00～17:00

受付場所

にしなりしみんかん
2階事務室

相談内容例

せいかつ くる しゃつぎん 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 うけた
家を探している、年金の受け方がわからない、など