

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



7月号

2022年6月1日発行第184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 石井記念愛楽園 西成市民館

【電話】6633-7200 【FAX】6633-7203

にしなりしみんかん
西成市民館は、地域のみなさまの
いばしょ
【居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり】を応援します!



介護予防教室！百歳体操！

市民館で高齢者の方々が、地域の方々と交流の機会をもち生活空間を広げ、認知機能や生活全般の活性化を図り介護認定を受けず自立した生活が送れるよう支援します。◆百歳体操は三

種類・いきいき百歳体操とは、個人の体力に応じ、おもりを身体に付け筋力の増強を図り、身体のバランス能力、生活機能を養う事を目的にし、転倒による骨折を予防し、日常生活に支障が無いよう暮らしていけるよう取り組む運動です。90歳の方が参加されても運動能力が向上します。・かみかみ百歳体操とは、お口の中も年齢とともに変化します。お口の健康は身体全体の健康と関係します。生活習慣病や肺炎などの感染症を予防し、食べる力、飲み込む力を付けることができます。・しゃきしゃき百歳体操とは、椅子に座って二つの動作を一緒にする運動です。頭と身体を同時に使うことで脳を刺激し、物忘れや、注意力、判断力を養う運動です。無理せず継続する事で身体機能の維持向上が図れます。8月より毎週、木曜日午後3時～事前の申し込みが必要になりますので、「市民館・あいりん総合相談窓口」のいずれかに申し込んでください。



無料！！法律相談

毎週水曜日午後1時から午後3時まで、市民館3階で、「大阪いちよの会」が出張無料法律相談を実施しています。近隣施設の芳個人の方、悩まず「まずは相談」で、予約不要ですのでご利用ください。

現在、この相談会は17人の司法書士が当番制で、1人の司法書士は継続して相談担当となっています。相談をお聞きした後、解決の為に弁護士、司法書士への依頼が必要な場合は、会所属の弁護士司法書士をご依頼していただくこともできます。平成22年からこの活動を続けており、借金や住民登録、戸籍関係の悩み、生活保護に関する相談等が多いですが、他の問題でも法律が気になったり、法律を使った問題解決を考えられたりしている場合は、遠慮なくご利用ください。なお、水曜日の午後1時から3時では都合が悪い方は、06-6361-0546までお電話いただくと場所及び日程を調整のうえ、相談可能です。

おまかせ



よろず
相談

相談日時

火曜日～土曜日
9:00～17:00

地域の福祉の向上や街づくり、利用者の権利擁護や自己表現のお手伝いとして相談事業を実施しています。

＜相談内容＞

「生活に困った。」「年金について。」「生活保護の申請」など



おおさかしやかい いりょう ぶ そくびょういん
大阪社会医療センター付属病院
 おおさかしにしなりくはぎのちやや ちやうめ ほん ぐう
 〒557-0004大阪市西成区萩之茶屋1丁目11番6号 Tel06-6649-0321 (代表) だいひょう
 いりょうふくしそくだんがかり ちやくつう
 医療福祉相談係 Tel06-6649-0325 (直通)

南京虫にご注意を！

なつば なんきんむし かつどう かつぱつか し き
 夏場は、南京虫（トコジラミ）の活動が活発化する時期です。
 なんきんむし とくちやう たいしよほうほう つた
 南京虫の特徴や対処方法などをお伝えします。

●特徴

- たたみ かべ すきま うら せま くら
 ・畳や壁の隙間、ベッドやカーペットの裏など、狭くて暗い隙間に隠れています。
- ようちゆう せいちゆう にくがん かくにん
 ・幼虫は1.5mm、成虫は5~7mmになり肉眼で確認できます
- ねつ よわ しめつ
 ・熱に弱く、45~60℃で死滅します。
- 産卵数が非常に多く、数がどんどん増えていきます。
- か ねむ つよ かゆ で ぼあい
 ・咬まれると、眠れなくなるほど強い痒みが出ることがあります。

●対処方法

- はっけん さっちゆうざい ねつとう
 ・発見したら殺虫剤をかける。また、熱湯をかける。
- そうじ
 ・こまめに掃除をする。
- か ぼあい ふろ からだ
 ・咬まれた場合は、お風呂で体をきれいにしてください。



なんきんむし か かゆ いた つよ ぼあい ひ ふ か じゆしん
 南京虫に咬まれて、痒みや痛みの強い場合は、皮膚科を受診し
 どういん ひ ふ か がいらいじかん げつよう し すいよう し
 当院皮膚科の外来時間は、月曜：9時~12時、水曜：18時~19時

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

かじかん のよやく は、6/30までのかいかんび のよやくができます。
 しくは事務所まで。ホームページを見てください！

ちゆうしん ちやくせつ にしなりしみんかん しむしつ こ
 申込みは、直接 西成市民館事務室までお越しください。2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00~17:00まで

	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)
どろどう 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)	600 円	1,000 円
	B (14.2 m ²)	300 円	600 円

ゆうりやうびひん ぶん スン たつぎやう
【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)、くうちやう たい しかん、
 空調 (200円 / 1台1時間)、

むりやうびひん ぶん ちやう
【無料備品】 延長コード、マイクスタンド、CD デッキ