



# ほのぼの通信



2022年6月1日発行第185号  
かいかんび かよう とよう

開館日：火～土 9:00-21:00

きゅうかんび にち げつ しゅくじつ なんまつねんし  
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!

## ひやくさいたいそう もうしこみうけつけちゆう 【百歳体操】申込受付中



むりなく自分の体力にあつた体操が出来ます。市内百歳体操参加者の声♪ 10歳くらい若くなったように思う! 力こぶが自立つようになった! 毎回参加するのが楽しみ♪ 体操する曜日が決まっているので、生活リズムがついた! 顔見知りの方が増え、声を掛け合うようになった♪  
「いきいき百歳体操」継続して参加受付しております。

## でまえ 出前よろず相談、始めました



7月から月2回、第1と第3火曜日午前市民館一階玄関前で「出前よろず相談」を始めました。住まいや生活の不安、お金や借金で困っている、体調が優れない、予防接種を受けようと思うがどうすれば等々、どのような事でもご相談ください。  
2階事務所でも従来通り「よろず相談」をお受けいたします。

## あつ きせつ 暑い季節に欠かせない食中毒対策!!



梅雨時期と夏は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、この時期には細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

1. 清潔を保ち細菌を寄せつけない。  
良く手を洗い、包丁やまな板 フキンや調理場などの殺菌をおこなう。
2. 迅速に調理し細菌がふえる時間を与えない。  
すみやかに調理して早めに食べましょう。常温に長く放置してはいけません。調理後2時間以内に食べると安全と言われています。
3. 加熱又は冷却で菌を増やさない。  
十分な加熱を行いましょう。冷蔵庫は4℃以下 冷凍庫は-15℃以下にセットし細菌が増えるのをおさえましょう。

この3点で食中毒を防ぎましょう。



## 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