

にしなりしみんかん  
西成市民館



つうしん

# ほのほの通信



9月号

2022年9月1日発行第186号

かいかんび かよう とうよう

開館日：火～土 9:00-21:00

きゅうかんび にち げつ しゅくじつ 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、生きがいつくり」を応援します!



## ラジオ体操

まいしゅう  
毎週  
すいようび  
水曜日、  
し  
4時～

おおさかしゃかいふくしりゅう  
大阪社会福祉医療センター前北

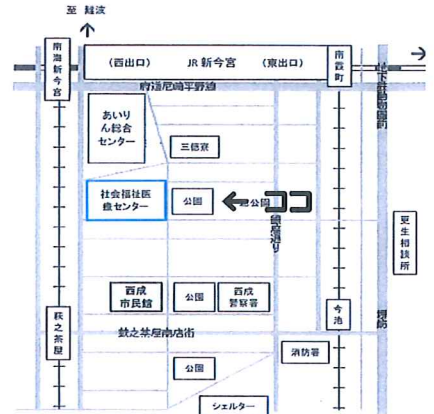
こうえん  
公園でラジオ体操実施していま

す。ラジオ体操第一、第二の各

13パターンの動きの中には、肩こ

りの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できる

体操が含まれています。10分程度の運動です。参加してみてください。



## いきいき百歳体操、はじめました

いつまでもいきいきと暮らせるまちをめざして、いきいき百歳体操をはじめませんか？

椅子に座って行う体操がほとんどなので、誰でも行うことができます。

転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

毎週 祭日を除く【木曜日の3時から】開催です。

- ・10歳位若くなったように思う！
- ・力こぶが自立つようになった！
- ・毎回体操に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！ などなど。

おいし～いお茶を準備してお待ちしております。



## 健康おもしろ講座！！



笑って！笑って！免疫力が上がる！？

来る10月7日【西成市民館講座】開催します！

健康的に免疫力を上げるには、毎日の食事できちんと必要な栄養素をとることが大切です。納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品は、腸内環境を整える作用が期待出来ます。

発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っています。

また、腸内環境の改善には食物繊維や野菜、キノコ、芋類、豆類、果物も必要です。

腸内環境より免疫力をたかめましょう。尚、講座には申込みが必要です 市民館までお願いします。



## 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