

にしなしみんかん
西成市民館

民とつうしん

ほのほの通信



1月号

2023年1月1日発行第190号

開館日：火～土 9:00-21:00

休館日：日・月・祝日・年末年始

にしなしみんかん
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 大阪市西成区萩之茶屋 2-9-1

大阪市立西成市民館 指定管理

【電話】6633-7200 【FAX】6633-7203

あけましておめでとうございます。

令和5年のお正月、皆様はいかがお過ごしでしょうか。この3年間は新型コロナウイルス感染症の流行で、ご自身やご家族が患われた方もいらっしゃるかと思います。謹んでお見舞い申し上げます。

本年も西成市民館をよろしくお願いいたします。



【食の健康講座】を開催します

来る1月13日 西成市民館3階、講堂で開催します
午後1時30分から身体測定、講座は午後2時から3時です。

（医食同源）という言葉聞いたことはあるでしょうか。「食べる力」＝「生きる力」なのです。

あなたはご自身のBMI（体格指数）をご承知ですか？

体脂肪が過剰に蓄積された状態を肥満といって、肥満になると生活習慣病などをひきおこしやすくなります。BMI（体格指数）は肥満と痩せの指数です。肥満の人は感染症を発病すると重症化のリスクが大きくなるとも言われ、痩せすぎの人は結核などの感染症を発病しやすくなるとも言われます。

【バランスのとれた食生活】で、適正な体重を維持する方法を学習しましょう。健康手帳を進呈します。

★本講座受講には申込みが必要です、西成市民館2階の事務所までおねがいします★

お口の健康相談のご案内

2月4日 土曜日 2時～3時30分、歯科保健研究会わたなべ往診
歯科より歯科医師、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。よく噛むとあごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなるため、脳細胞の動きが活発になり運動、生理機能が向上します。歯がほとんどなく義歯をしようしていない人、あまり噛めない人、かかりつけ歯科医院のない人は、認知症リスクが高くなることが示されました。

「よく噛み、よく食べ、イキイキ長生き」口腔内疾患を予防し発症を防止することで寝たきりや認知症あるいは健康を損なった状態で長生きするのではなく、良質な生活が出来るようにお手伝い致します。

★歯についての困っていることや疑問、お口の健康状態、歯の磨き方などどのような事でも相談ください★



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