

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



4月号

2023年4月1日発行第193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 ねんまつねんし
休館日：日・月・祝日・年末年始

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!



〒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

けつあつそくてい けんこうかんり てっだ 血圧測定で健康管理のお手伝い

けつあつじょう
血圧異常について

「まだ大丈夫」と

ほうち きけん にちじょうせいかつ けつあつじょう ちゅうい こうもく たくさん
放置すると危険です。日常生活で、血圧異常により注意すべき項目が沢山
あります。「たまたま今日が高かっただけ」と思われる方も多いと思います。
一瞬で健康な生活が閉ざされ死に至ったり、重い後遺症を残す危険があり
ます。市民館では気軽に多くの方が自己管理にいられています。データ
出力血圧計設置しています。常時利用出来ますのでご活用ください。



たいそう あんない ラジオ体操のご案内



まいしゅうすいようび し おおさかしゃかいりょう まえ きたこうえん ふつげんじこうえん
毎週水曜日、4時～大阪社会医療センター前の北公園(仏現寺公園)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。

たいそう あんない いきいき体操のご案内

いつまでもいきいきと暮らせる生活をめざして、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出来ます。毎週 祭日を除く【木曜日の3時から】開催です。
市内百歳体操参加者の声・体操する曜日が決まっているので、生活リズムがついた!・力こぶが自立つ
ようになった! 毎回参加するのが楽しみなどなど! ◎おいし～いお茶を準備してお待ちしております◎

にしなりしみんかん ねが 西成市民館からのお願い

★マスク着用について西成市民館からのお願い★

令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の判断が基本と
なりました。室内において(十分な換気が可能な場合)や(大きな声を出さない場合)においてマスクの
着用は不要です。カラオケなど比較的大きな声を出す場合は、マスクの着用をお願いいたします。
また、重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く場合、高齢者や基礎疾患をお持ちの方はご自身を感染
から守るためにマスク着用が効果的です。

よろず
相談

そうだんにちじ
相談日時

かようび とうようび
火曜日～土曜日
9:00～17:00

ちいき ふくし こうじょう まち りようしゅ けんりようご じ こひょうげん
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