

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



6月号

2023年6月1日発行第195号
開館日：火～土 9:00-21:00
きゆうかんび くに げつ しゆくしつ 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

再開に向けて(ふれあい喫茶はぎ)準備中です。

再開にむけて現在調整、準備中』です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。わからないことがありましたら、西成市民館まで、お気軽にお尋ねください。

ふれあい喫茶の開催を6月から』と記載しておりましたが、**ただし**は、『9月からの

熱中症の4割は室内でおきています！

これからの季節、高温多湿の日がやってきますね。



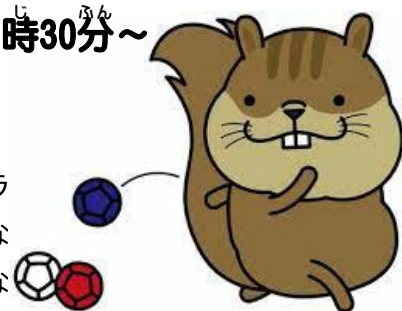
熱中症は、知らず知らずのうちに、あなたの体に**しび**び寄ってきます。高温多湿の状態が**いっ**ぱん汗をかきにくく、体温調整が難しくなることが原因です。特に注意が必要なのは、**あめ**雨が降ったあと・梅雨明けしてからなど雨が降った後の**しづ**湿気が考えられます。予防のために、①**のど**が乾いていなくても、**すこ**しずつ水分を取りましょう ②**た**短時間のウォーキングなどをして、暑さに、徐々に体を慣らしていきましょう ③**い**室内では、我慢せず、冷房を上手に使いましょ**う** (除湿機能の使用や26℃～28℃での室温設定を目安に)

【歩行困難】【倦怠感】【痙攣】【意識朦朧】などの場合は救急車を呼びましょう。

ほのぼのワークショップのおしらせ

6月23日(金)午後1時30分～

パラスポーツ「ボッチャ」のマイボールを作ろう!!
ボッチャのボールを身近な代用素材を活用し、重さやサイズ、重心バランスを調整しながら自作することで、個人特性を持たした自分に最適なボッチャボールを作ります。競技でマイボールの特性を生かして个性的な魔球を投入することで大勝利!!



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