

にしなりしみんかん  
西成市民館



つうしん

# ほのほの通信



# 12月号

2023年12月1日発行第201号  
かいかんび かよう どうよう  
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

## はいえん よぼう 肺炎を予防しましょう



はいえん は、がん、しんじつかん、しほんじん、しぼうげんいんだい、はいえん、しぼう、  
するこうれいしや、そくが、けいこう、あります。ふゆになると、はいえん、はインフルエンザ  
やふうじゃの合併症の注意が必要です。肺炎は、肺炎球菌やマイコプラズマなどの細菌や  
ウイルスによるかんせんしやうです。肺炎のよくあるしやうじょうは、たん、のからんだ、せき、きょうつう、こきゅう、  
こんなん、おかん、はつねつ、げんいん、さいきん、しるるい、ちが、  
困難、悪寒、発熱などですが、原因の細菌やウイルスの種類によっても違ってきます。  
肺炎のしやうじょうは、ふうじゃのしやうじょうと似ており、まちが、違えられることがあります。肺炎のよぼうとして、  
ワクチン接種や免疫力を高めることが大切です。ワクチン接種を行うことで感染  
じ、しやうじょう、けいしやうか、きたい、できます。また、ふうじゃよぼうと同様に手洗いや(うがい)をして、  
こうくうない、くち、なか、せいはつ、はみがき、たいせつ、  
口腔内(口の中)を清潔に歯磨きも大切です。

## たいじゅう へんか き 体重の変化、気にしていますか

こころあ、たりがないのに、1かげつ、に、きろぐらむいじょうたいじゅう、ふ、えたり、へ、  
たりしていませんか？ 体重の急な増減は何らかの重大な

びやうき、のサインである、かのうせい、があります。  
体重が増えた ⇒ 食事の過剰摂取、代謝異常、薬物の副作用、心血管系の問題など、様々な要因による可能性  
があります。手足が浮腫む、寝ているときに(いびき)をかいていると言われたことはありませんか？ 肝臓や  
腎臓、心臓が心配です。  
体重が減った ⇒ 身体に必要な栄養素と水分が吸収できない障害があることで、栄養不足になっているか  
もしれません。慢性的な下痢や全身のむくみ、貧血、口内炎などはありませんか？ 糖尿病の疑い、嘔吐や吐き  
気、消化器系の炎症や、腫瘍が気になります。  
西成市民館で行っている(いきいき百歳体操)では月初めての木曜日に月一度の体重測定を行っています。  
急激な体重の増減を確認できます。いきいき百歳体操は興味があっても体重測定だけの参加も歓迎です。

おしらせ：12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで市民館はお休みです。



## よろず 相談

そうだんにちじ  
相談日時

かようび とようび  
火曜日～土曜日  
9:00～17:00

ちいき、ふくし、こうじやう、まち、りようしや、はんりようご、じ、こひやうけ  
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