

にしなりしみんかん
西成市民館



ほのぼの通信



2月号

2024年2月1日発行第203号
開館日：火～土 9:00-21:00
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

ふゆ ちゅうい だつすいしゅう 冬こそ注意、かくれ脱水症!

ふゆは 冬場になってから、なんとなく頭が痛い・胃がもたれる・体が重いなど、もしかすると(かくれ脱水)かもしれません。

人の体はたべものがないでも、水さえあれば1カ月近く生きることが出来ると言われています。しかし、水が1滴も飲めないと2～3日で生命維持は難しくなります。暑さで汗をかくことも少なく、喉もあまり乾かないからと水分が不足し体がしらぬ間に乾いている可能性があります。

65歳以上の人の体は体重の50%は水分が占めています。個人差はありますが、1日の水分摂取量は体重が50Kgの男性で1.7リットル、60Kgで2.1リットル、70Kgで2.4リットルとされています。1日1.5～2リットル程度を自安に言われている由縁です。

とはいえ、どの症状も“ちょっと体調が悪いなあ”と軽く考えて脱水症状とは結びつきにくいかもしれません。心当たりのない、はっきりした原因のない不調は水分不足を疑いましょう。そして、風呂上りにもコップ1杯の水分補給を忘れずに。



しみんかんこうざ けんこう しょくいく こうざ あんない 市民館講座【健康と食育の講座】のご案内

来る2月9日(金)西成市民館において2時から【健康と食育の講座】を開催します。



まず参加される皆さんのBMI(体格指数)を測定します。BMI(体格指数)とは適正体重を中心に太りすぎ・痩せすぎを表します。身長が160cmの男性の場合、体重は48Kg～64Kgとされています。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。

きつさ あんない ふれあい喫茶【はぎ】のご案内

予定日2月8日(木)1時～3時

ひと花センター(太子庁目 西成区保健福祉センター分館北側)での開催です。メニューは飲み物100円(コーヒー、ミックスジュース、クリームソーダ)・食べ物は150円(にゅうめん、ぜんざい)・200円(カレー)を準備しています。皆様の御利用をおまちしています。主催:NPO法人サポーターズハウス連絡協議会



よろず
そうだん
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

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