

にしなりしみんかん
西成市民館



ほのほの通信



9月号

2020年9月1日発行第162号

開館日：火～土 9:00-21:00

休館日：日・月・祝日・年末年始

〒557-0004 大阪市西成区萩之茶屋 2-9-1

社会福祉法人 石井記念愛染園 西成市民館

[電話]6633-7200 [FAX]6633-7203

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!



社会医療センターが

9月11日(金) 午後2時～3時半

生まれ変わる!

もとほぎのちやしょうがっこうあとち
元萩之茶屋小学校跡地に、ピッカピカの
社会医療センターが建っているのを、もうご
覧になりましたか?

かんせいまちか こうし おおさかしゃかい
完成間近ということで、講師に、大阪社会
医療センター事務局 長次長・事務長の高澤
昭彦氏をお迎えし、市民館講座「社会医療セン
ターが生まれ変わる」を開催することとなり
ました。場所は、西成市民館3階講堂です。

きょうみ かた さんか なお
興味のある方は、ぜひご参加ください。尚、
コロナ対策のため、先着30名様で締め切ら
せていただきます。

萩之茶屋文化祭中止のお知らせ

がつ はぎのちやぶんかさいじつこういんかい かいさい けんどう つづ
6月から萩之茶屋文化祭実行委員会を開催し、検討を続け
てまいりましたが、コロナ感染拡大防止のため、今年度の
開催は見送ることになりました。とても残念です。来年は必
ず開催できますように楽しんでいただきたいと思います!

こくせいちょうさ わくに す
国勢調査は、我が国に住んでいる
すべての人と世帯を対象とする
国の最も重要な統計調査です。

こくせいちょうさ
国勢調査はじまります!
5年に1度。大正

ねん だい かいめ おこな ことし
9年に第1回目が行われ、今年で21
回目。ちょうど100年です!

9月中旬に封筒が届きます。

自分で記入し、封をして、ポストに
入れてください。

何かわからないこと、
困ったことがあれば、西成

市民館にお越しくださいませ。

9月11日に予定していましたが、
健康相談会は、都合により
延期となりました。

申し訳ありません。

お口の健康相談会は
10/3(土) やりま〜す!

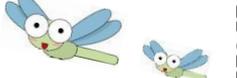


よろず
相談

にちじ 日時
かようび とうりつび
火曜日～土曜日
9:00～18:00

うけつけばしょ 受付場所
にしなりしみんかん
西成市民館
2階事務室

そうだんないようれい 相談内容例
せいかつ くる しゃつきん せいかつほご しんせい
生活が苦しい、借金がある、生活保護を申請したい、
いえ さが ねんきん うけかた
家を探している、年金の受け方がわからない、など



つきみ つき お月見の月



9月は、別名を長月といいます。長く月を見ることから、来ているそうです。
 「月に 月見る月は 多けれど 月見る月は この月の月 (詠み人知らず)」
 意味：満月を見る月は、多いけれど、本当に美しい満月を見るのは 今月の満月ですよ

さて、ここでクイズです。この歌には、月の漢字が8つ読み込まれていますが、
 空に浮かぶ月 (moon) は、いくつあるでしょうか？ (答えは下に)

英語では空の月は、Moon(ムーン)で、年月の一ヶ月は、Month (マンス) ですが、
 日本語では同じ漢字“月(つき)・(げつ)”で両方を表します。そこから、このような洒落たクイズのような歌
 が作られました。

詠み人知らず、なので誰が作ったのかはわかりませんが、千年前に宮中(天皇の住居)で、女官(天皇や皇后
 に仕える女の人)たちによって詠われていたそうです。萩の枝で作ったお箸で、里芋に穴を開けその穴から月を眺
 めて、歌を詠むしきたりがあったそうです。

京都ではこの月の月を芋名月ともいい、芋をお月様にお供えし、芋を食べる風習があります。千年続く伝統がま
 だ続いているのですね。里芋の煮物で、月見酒もいいですけどね。

答：3つ (文責：河崎)



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
(休)	(休)		 			
6	7	8	9	10	11	12
(休)	(休)		 		 	
13	14	15	16	17	18	19
(休)	(休)		 			
20	21	22	23	24	25	26
(休)	(休)	秋分の日	 		 	
27	28	29	30	10/1	2	3
(休)	(休)		 			



⇨図書室：10:00~16:30 2階洋室
都合により開室時間を変更する場合があります。



⇨忘れん坊茶屋 13:00~14:00



⇨ラジオ体操：16:00~ 仏現寺公園



⇨市民館講座 14:00~15:30



⇨わかボランティア 9:00~11:00

ほのぼの卓球・ふれあい喫茶・らぶりん体操は、ありません。



だい かい
第102回
びょういん
病院だより

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人

おおさかしゃかいりょう
大阪社会医療センター付
ふぞくびょういん
属病院

おおさかしにしなりくはぎのちや
〒557-0004 大阪市西成区萩之茶屋1丁目3番44号 TEL06-6649-0321 (代表)
いりょうふくしそだんかかり
医療福祉相談係 TEL06-6649-0325 (直通)

きんにく よわ かん
“筋肉が弱ったな”と感じたら

とし だれ しんしん おとろ かん
年をとれば、誰でも心身の衰えを感じるものです。ですが、「年だから、仕方がない・・・」と放置して、
にちじょうせいかつ かつどうりょう ていか
日常生活の活動量が低下すると、そのうち、介護が必要な状態になってしまいます。

かつどうりょう ていか きんにく おとろ きんにく おとろ しょうひりょう へ しょくじりょう へ
活動量が低下すると、筋肉が衰えます。筋肉が衰えると、エネルギー消費量が減り、食事が減ります。食事が減ると、ますます筋肉が衰え、しぼんでいってしまいます。

《筋肉量の簡単チェック！指輪っかテストをしてみましょう！》

指輪っかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

要注意

すきま き かつ
隙間が気になる方、

きんにく よわ かん
筋肉が弱ったなと感じ

かた どういんせいけいげ かる
の方は、当院整形外科

じゆしん
を受診ください。

にしなり しみんかん かしかん りょう あんない
西成市民館 貸館利用のご案内

かいむじつ う つげ うけつけじかん
2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00～19:00です。

もうしこみ ちやくせつ にしなりしみんかん じむしつ こ
申込みは、直接 西成市民館事務室までお越しください。

かしかん よやく かいかん ひ よやく
貸館の予約は9/1～11/28までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。ホームページをご覧ください！

	ひる ぶ 昼の部 (9:00～16:30)	よる ぶ 夜の部 (17:00～21:00)	いちにち 一日 (9:00～21:00)
こうどう 講堂 (91.8 m ²)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
かいぎしつ 会議室	A (23.5 m ²)	600 円	750 円
	B (14.2 m ²)	300 円	400 円
			1,000 円
			600 円

ゆうりょうびひん えん たつきゆう
【有料備品】 マイクセット (300円)、カラオケセット (500円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)
スクリーン (200円)、空調 (200円 / 1台1時間)、ガスストーブ (80円 / 1台1時間)、扇風機 (150円)

むりょうびひん えんちよう
【無料備品】 延長コード、マイクスタンド、DVD デッキ、VHS デッキ、CD デッキ

にしなりしみんかんりょうりょうきん げんめん
西成市民館利用料金の減免のお知らせ

ちようきかん に ひとり、きゆうかん をさせていただき、皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしました。7月より順次再開をさせていただいております。
さて、コロナウイルス感染症拡大防止対策による市民館の使用料の負担軽減をいたします。大阪市の規定に基づき、上記の利用料金の
5割を減免させていただきます。(減免適用期間 令和2年7月15日から令和3年3月31日まで) ただし、備品類は、減免対象外です。

かいご そうだん
くらしや介護のご相談は？

にしなりくちいきほうかつしえん しゅつちょうじよ
西成区地域包括支援センターの出張所



ばしょ にしなりし みんかん かいじ むしつ
場所:西成市民館 2階 事務室

にちじ かようび どようび
日時:火曜日～土曜日
9:00～17:30

ちいきそうごうそくだんまどぐち
あいりん地域総合相談窓口 (あいりんプラン)

みなさまの暮らしが良い方向へ向かうように誠心誠意、対応させていただきます。

かいご いりょう なんぎん しゅうらふ そうだん まがらふ これんらく
介護、医療、年金、就労など、さまざまな相談に応じておりますので、お気軽にご連絡ください。

こののぼり

が

TEL06-6633-7200 FAX06-6633-7203

でまかそうだん
出前相談

も



優勝

西山さん

準優勝

松山さん

3位

堀野さん

4位

高橋さん

5位

大畑さん



わす ぼうちや や かいめ
「忘れん坊茶屋」47回目は、カラオケバトルでした!

たいさく ばんぜん
コロナ対策を万全に、

しょうにんずう たの
少人数でカラオケバトルを楽しみました。

ほとんどの方が『カラオケ歌うのは半年ぶり』だったので、思うような点数
がでなかったかも…ですが、久々に大きな声で歌いストレス解消できたよう
でした(^_^) さて、来月、第48回目の忘れん坊茶屋は?!



むりょう
無料

いおりとくろべえさん!

9/25 (金) 1時～2時

さくねん がつ き
昨年も9月に来てくださった、「いおりとくろべえ」さんです。昨年は、
イカさんも加わって、はなやかに
昭和歌謡を歌っていただきました。
では、注意事項です。

かんせんかくだいぼうし ざんねん
コロナ感染拡大防止のため、残念ながらお
菓子や飲み物は出せません。大きい声で一緒
に歌うこともできません。マスク着用、3密
防止のため、20名様限定です。9月1日より予約
開始します。

ラジオたいそう LOVE らぶりんたいそう

まいしゅうすいようび
毎週水曜日

ごところ じぶつげんじこうえん
午後4時～仏現寺公園

コロナが落ち着くまで
おやすみです。

カレンダーのマークの日

午前9時から11時半まで

「つしたわっかボランティイ」