# 平野西広報 そやんな

第29号

2026年9月1日発行

## “にしやん”のひとりごと

今号のワードは
「困った時はお互いさま」
だやん
勇気を出して「助けて」と
声を出してみるのも
いいかもやん



平野西マスコットキャラクター
にしやん
防災バージョン

今年から気象庁の季節用語に「酷暑日」が追加されました。最高気温が４０℃以上の日のことです。今年はのべ３０ヶ所以上で記録されております。９月号発行間近の今日も西日本で記録されるなど各地で耐え難い暑さになっています。今しばらくこの暑さが続きそうです、地域の皆さんも熱中症にお気を付けください。

９月は防災月間でもありますが、７月末には「令和８年熊本地震」、８月になって「令和８年８月千葉豪雨」が発生し、つい先日も埼玉で記録的大雨がありました。被災された方々にはお見舞い申し上げます。この平野地域も６月末の大雨で住之江抽水所ポンプが停止したままになっており、これからの台風シーズンを前にして心配されるところです。

このようにいつ起こるかわからない災害時に対処できる認識を高めることを目的にして、今年も１１月２２日に平野西小学校を会場として防災フェスティバル“にしやんまつり２０２６”を開催します。いろんな催しコーナー、食べ物コーナーも企画しております。是非ご参加ください。

9月はまた敬老月間でもありますが、今年の「敬老会」も暑さ対策として昨年同様、“にしやんまつり”との併催とさせていただきますのでご了承ください。

お互い元気な顔で集えることを期待しております。がんばりましょう！

平野西のスローガン
こどもから おとしよりまで
ちから合わせて まちづくり



## ★ご注意ください★ 敬老会は今年も11月に行います

### ぜひ来てくださいね 11/22(日)に開催します

平野西小学校で開催されている敬老会は、今年も「平野西防災フェスティバル　にしやんまつり　2026」と併催することになりました。

敬老会としては受賞者表彰などの式典のみ行われます。式典の後は、受賞者を含むお年寄りの方も、「にしやんまつり」の来場者と共に催し(コンサート、食べ物コーナー、お楽しみコーナーなど)を楽しんでいただくことができます。

平野西オリジナル
ＬＩＮＥスタンプ発売




みんなでつくろう!
安心のまち平野西
平野西地域活動協議会

めっちゃぼちぼち更新中！！
インスタグラム＆ホームページ
ぜひフォローしてね★

# 平野西災害知恵袋　No.27「エコノミークラス症候群」

エコノミークラス症候群とは、水分を十分取らずに長時間同じ姿勢を続けたときに起きる症状です。足の静脈内にできた血栓（血のかたまり）が、血管を移動し肺動脈をふさいでしまった状態です。足のむくみや腫れ、痛みなどから始まりますが、重症化すると死につながる恐れもあります。
災害時、避難所や車内で生活していると、同じ姿勢を続けることが増え、発症の危険が高まります。
予防方法を知って、エコノミークラス症候群に備えましょう！

**エコノミークラス症候群を防ぐには・・・**

- **こまめに姿勢を変える**
- **水分を十分摂る**
- **足のストレッチ、マッサージをする**
  **（歩く、かかとを上げ下げする、ふくらはぎをもむなど）**
- **ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない**
- **眠るときは足をあげる**



予防のためのストレッチはYouTube等でも紹介されているやん
災害時以外も、同じ姿勢を続けることが多い人は試してみてやん

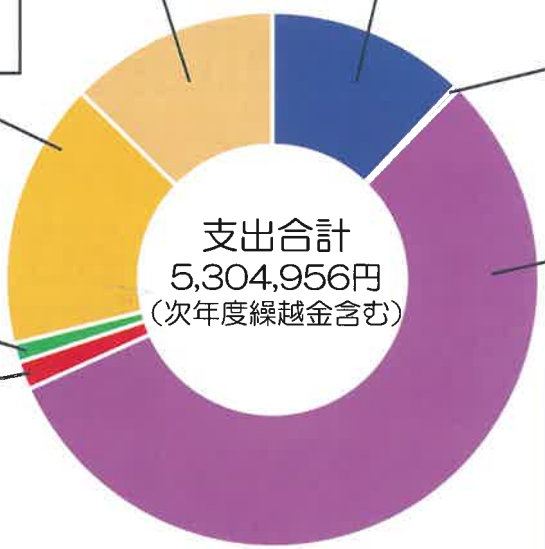


編集長の小さなつぶやき旬のものを探して食べたり、答えが出るのを少し長く待てるようになったりしたとき、なんとなく自分が成長したような気がして「大人になったな」なんて口に出してみたりする。実って、枯れて、また新しい芽が出て、育っていく。その循環を信じて待てたとき、芽が伸びていくのを手を出さずに眺めていられたとき、結実をただ祈ることができたとき、僕はまた自分が大人になったと思うんじゃないだろうか。たとえ大人というものの正体など見えていなくても。

# 平野西地域活動協議会　令和7年度　収支報告










| 収入合計 | 5,304,956円 |
|---|---|
| （内訳） | |
| 大阪市補助金 | 3,465,300円 |
| 事業収入 | 960,650円 |
| 前年度繰越金 | 509,026円 |
| 他団体寄付金等 | 369,980円 |

## そやんな百歳体操

**10:00～11:30**

**9/9・9/30・10/14・10/28**
**11/11・11/25**

“そやんな百歳体操”は毎月第二・四の水曜10:00～11:30に平野西会館で行われています。和気あいあいと活動していますよ！体操の後に色々な講座を開いています。ぜひ一緒に参加されませんか？

## そやんな百歳体操part2

**14:00～15:00**

**9/2・9/16・10/7・10/21**
**11/4・11/18**

“そやんな百歳体操part2”は毎月第一・三の水曜14:00～15:00に平野西会館で自主運営されています。

お気軽にご参加くださいね

## 平野西子育てサロン開催日

**9/18・10/16・11/20・12/18**

時間：AM10：00～11：30
場所：平野西会館
（ビス平野西隣）
電話：06-6796-1120

0～5歳のお子さんが対象です




## 5/30防災リーダーが平野西小学校の防災訓練に参加しました！

防災リーダー募集中！
お問合せは
地域活動協議会まで！





防災リーダーには毎年恒例の行事になりました、平野西小学校での防災訓練へ参加し、負傷者搬送の指導を行いました。今年は起震車もやってきましたよ！

## おめでとうございます

第76回社会を明るくする運動平野区大会にて、平野中学校2年小山莉歩さんが最優秀賞を受賞されました！




平野区防犯協会総会にて前村京子さんが平野防犯協会防犯功労者表彰を受賞されました。

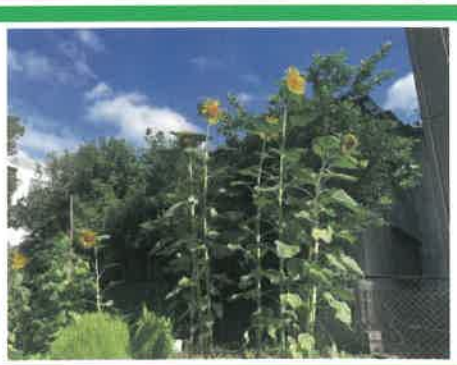





## 花の会



暑い中でも頑張ってお世話をしています。
綺麗な花が咲くととても嬉しいです。
お世話をしてくれる人を募集しています、
興味がおありの方は地域活動協議会まで！



# 平野西ではこんなことをやってますぜひご利用くださいね！



## 介護なんでも相談会

11/19（木）

血管年齢＆骨密度測定＆握力測定

ふれあい喫茶同時開催

相談 測定 無料 相談会

介護保険や認知症、最近不安なことなど お気軽にご相談ください

令和8年11月19日（木）午前9時30分～11時30分
平野西会館　平野区平野本町1-10-12
お問い合わせ：平野西会館　（前村・久川）
☎ 06-6796-4678

主催：平野西社会福祉協議会・平野西地域活動協議会
協力：さくら薬局背戸口店
平野区地域包括支援センター　平野ブランチ



介護なんでも相談会
11/19(木)
9:30～11:30
平野西会館にて
血管年齢
骨密度測定
握力測定
相談
全て無料です
ぜひ来てくださいね！
ふれあい喫茶同時開催

## ふれあい喫茶

気分転換にいかがですか？



OPEN時間　9:30～11:30
料金100円
●平野西会館（毎月第二・第三木曜日）
9/10、17、10/8、15、11/12、19
●老人憩いの家（毎月第二・第三金曜日）
9/11、18、10/9、16、11/13、20

## 高齢者配食サービス

美味しさを感じられるのは元気のバロメーター

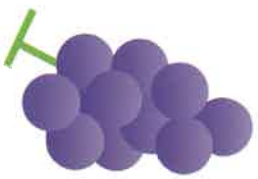


お申し込みは
平野西地域在住の方に限ります

毎週水曜日9:15～12:00
ご自宅までお弁当をお届けします！
利用条件：65歳以上
●1食　250円
（お弁当の内容は550円相当です）



全てのお問い合わせはこちらまで↓
平野西社会福祉協議会・平野西地域活動協議会
TEL 06－6796－4678



明日知らぬ世まっただなか、思い立ったが吉日を信じないか！？

めんばー募集

発行元：平野西地域活動協議会　広報部
hiranonishi.chikatsu@gmail.com
平野本町1-10-12（平野西会館）TEL：06-6796-4678

広報部員募集！興味がある！まずはその気持ちだけで大歓迎

WEらぶ 平野西