

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.68

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和2年12月(2020年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

元気でまっせ体操

《開催予定日》

12月2日(水)

12月9日(水)

12月16日(水)

12月23日は休みです。

- ◆ [三箇自治会館]
午前10時～11時 (マット不要)
- ◆ [三箇二丁目公民館]
午前10時～正午
- ◆ [新和町自治会館]
午後1時～2時30分
(※ 都合で中止になる場合があります。)



先月、三箇小学校の運動会を保護者として見にいきました。

コロナの影響により、5月の予定が大きくずれ込み、11月の開催となりました。

競技内容も通常とは異なり、PTA 競技、応援合戦は中止に。各学年も競技をひとつ減らし、発声、接触を避ける内容にする等の対応がありました。児童にとっては楽しみの1つでもあるお弁当もなく、午前中での終了となり、コロナの影響の大きさを改めて感じることになりました。

しかしながら児童は大変元気で、声を出して応援できない代わりに手を叩いたり、手を大きく回したり等の『今、自分たちにできる応援』を頑張っていました。

大人からすれば、『コロナのせいで可哀想だ』や『こんな運動会になって…』とってしまいますが、『それが僕たちの運動会だ！コロナのせいで気持ちまで負けないぞ！』という気迫がピンピン伝わってきました。応援をしに行った大人たちが、大いに励まされ、元気と勇気をもらいました。

コロナだからと気持ちが暗くなってしまうがちですが、児童たちのように『今だからできること』に目を向けることも大切ですね。

新三箇自治会 谷

第3派のコロナ感染拡大が増大しています。歯止めがかからず、日々過去最大更新といった状態です。大阪の重症者数の8割が65歳以上の高齢者です。若い人は体力があるので自覚症状がなかったり、すぐに治ってしまうというケースが多いのですが、高齢者はそういうわけにはいきません。命をなくす危険性が増大します。やはり、ゴーツートラベル、イートのつけが回ってきているのではないかと思わされます。料金の高い旅館に安く泊まれる。高い料理が安く食べられると、かなりの人が利用したのでしょうか。「なんぼなんぼで泊ってきた。」「なんぼなんぼでええ料理食べた。」とよく自慢げに話す人がいます。体調が悪くても、無理をして「予約しているからもったいない。いかな損や。」ということで出かける人も結構いたようです。確かに経済効果はありますが、命と引き換えにしてでも行きたいのでしょうか。浮かれてはいけません。今は、コロナ禍第3派の中であり、以前にもまして感染が増え続けているということを常に念頭におき、理性ある行動をとりたいものです。《不要不急の外出・三密回避、マスク、手洗い、うがい》

こんにちは

北部包括です

日が落ちるのがすっかり早くなり、年末の慌ただしさを感じるようになってきました。日によって寒暖差も大きいので、体調を崩されないようお気を付けください。今年年初から新型コロナウイルスに振り回された大変な一年でした。昨今の頃、このような年になるとは誰も想像しなかったことと思います。

大東元気でまっせ体操は、4月から大東市内すべての会場で中止を余儀なくされました。その間「体力が落ちた」、「お友達と会えなくて寂しい」、「家でじっとしていると気が滅入る」などの訴えを沢山頂戴しました。普段行われていた

体操が、体力だけでなく、お友達つきあいや気持ちの面においても、いかに大切なものであったかを改めて思い知らされました。

6月、元気でまっせ体操は皆様に様々な感染対策のご協力を頂きながら再開されました。再開当日、私も三箇自治会館にお伺いしましたが、久しぶりにお会いされた皆様が笑顔で再会を喜び合っておられた様子がとても印象に残っています。今年もあとわずかです。コロナへの備えはまだまだ気を抜けません。インフルエンザにも要注意です。予防対策をしっかりと行いながら、大東元気でまっせ体操を続けていただき、来年も健康でお過ごしいただきたいと思います。来年もよろしくお願い致します。

(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 作業療法士 三野一成)

大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374

みなさんは、「肩がこる、夜なかなか眠れない、イライラする」などの悩みはありませんか。このような悩みは、誰にでもあることですが、特にストレスが大きすぎて、こころや身体の緊張が続くと、こうした状態になることがあります。

身体から緩和

人それぞれにストレス解消法があると思いますが、これらの悩みの解消には、リラクゼーションが役に立ちます。こころと身体が互いに影響しあって、緊張したり、リラックスしたりする働きを、心身相関といいます。リラクゼーションは、この原理を応用しており、自分の身体に直接働きかけて、ストレス（こころ）を和らげる方法です。今回は、たくさんあるリラクゼーションの中から、どこでも簡単にできる「10秒呼吸法」をご紹介します。簡単ですので、ぜひ、試してみてください。



10/23 より新しく CSW として勤務させて頂きました本田と申します。これから、地域の皆様のために頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

※毎日の生活の中で何かお困りごと・不安なことがあればご相談下さいね※

安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道
CSW ※本田栄子※ ☎072-806-2880