

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.64

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和2年8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》

8月5日(水)  
(8月12日は盆休み)  
8月19日(水)  
8月26日(水)

体力測定: 8月5日(2階)  
10時から 8月26日(3階)

- ◆ [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。)



出会い!!何と心躍る言葉でしょうか?

思い起こせば3年前、平成30年4月より、私たち三箇二丁目の自治会住民は永らくの念願だった三箇校区福祉委員会の仲間にして頂くことができました。それからのこの3年間は、三箇二丁目自治会を代表しての校区福祉委員会活動に緊張感を持っての参加でした。というのも三箇校区福祉委員会の活動は大阪府でも、最も早くから表彰された地域の最先端の最優良組織という観念が私の頭にあり、果たして三箇校区福祉委員会の活動についていけるかどうか、不安と期待が交錯するなかでのスタートでした。しかし岡崎委員長(区長)を始め役員の皆様の親切と丁寧な指導のおかげを持ちましてこの3年を無事に過ごすことが出来たと感謝しています。私の座右の銘であります「たすく者強ければ、たうれず」という言葉どおり三箇の校区福祉委員会の役員の皆様のリーダーシップを見習いながら三箇校区福祉委員会の活動をとおり、一步前進、成長できるよう頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

追伸 恐怖の出会いの新型コロナウイルスには出会わないよう気をつけて下さい

三箇二丁目自治会 会長 村山 茂博

### ※ラジオ体操

8月3日(月)～8月7日(金)、朝6時30分から三箇子ども会育成会によるラジオ体操が三箇第3公園において行われます。  
ぜひご参加ください。(雨天中止)





今年の夏はコロナの影響で高校野球が中止になるなど、例年とは異なる様相ですが、夏の暑さは手加減してくれません。今回は、暑い夏に特に気を付けたい熱中症についてお伝え致します。熱中症はいつでもどこでも誰にでも、条件次第でかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

**(熱中症予防法)**

- ①こまめに水分補給    ②部屋の温度を測る    ③エアコン・扇風機を上手に使う    ④涼しい服装で過ごす
  - ⑤すだれやカーテンで日差しを遮る    ⑥外出時は帽子や日傘を忘れずに    ⑦外が暑い時は無理に出かけない
- 今年はマスクを着けて過ごすことが多いため、喉の渇きを感じにくいと言われています。例年以上にこまめに水分を摂る習慣を持って、暑い夏を乗り越えましょう！

今月からコラムの担当をさせていただき、三野一成(みのかずなり)と申します。作業療法士というリハビリの職種で、4月から北部包括に着任いたしました。皆様のお役に立てるよう頑張っております。いつでもお気軽にお声掛けください。どうぞよろしくお願いいたします。

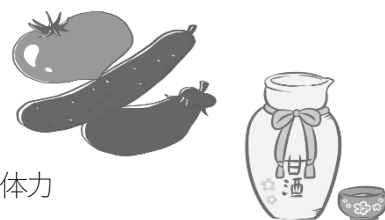
(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 作業療法士 三野一成)

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



**「食欲ありますか？」**

梅雨の時期の湿気のジメジメ・真夏の太陽が照りつけるジリジリ・・・  
暑さととの戦いの日々になってきました。少し動くと汗がダラダラ・・・  
水分ばかり摂っているとお腹が減らず蒸し暑い台所に立つと調理をする気力・体力  
がなくなり食欲が落ちてしまうということはないですか？



※笑い話ですが・・・※  
小学生の子どもが食欲がないと言うので詳しく話を聞くと「その日のおかずによって変わります」と答えたそうです!(^^)!毎日の献立を考える立場としては、耳の痛い話です・・・。

高齢者の方々に食欲がないなあと感じる日が続くと心配です。原因はひとつではないかもしれませんが・・・食べやすいものを食べやすい時間に食べるという工夫が必要です。口あたりの良いバナナアイスは栄養価が高いそうです。ナスやトマトなどの夏野菜は疲労回復に効果的だそうです。甘酒には疲労回復に必要なアミノ酸・ビタミンが多く含まれ、体内への吸収も良い飲み物です。江戸時代からエネルギー補給として重宝されていたという言い伝えもあります。砂糖の量が多いものもあるので、持病などと相談しながら飲むことは必要です。

※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 ※齊藤めぐみ※ ☎072-806-2880**