

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.67

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和2年11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》

11月4日(水)

11月11日(水)

11月18日(水)

11月25日(水)

- ◆ [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。)



三箇地区の皆様お変わりありませんか

今年、年明け早々、新型コロナウイルスの発生がニュースで報じられて、10か月が過ぎ、楽しみにしていた、「ふれあいサロン」、親子で集う「子育てサロン」、「三箇夏まつり」等の行事がすべて中止になりました。この先コロナ収束の見えない状況でいつ頃になれば再開できるのか、皆様も再開を心待ちにしておられると思います。ただ、3か月間休んでいた「元気でまっせ体操」については、6月より安全性を優先し、感染防止対策を考慮しながら実施できるようになりました。始まったころは巣ごもり生活が続いたせいか、体が思うように動かなく、またマスクをしての体操はすこし違和感がありましたが、今は少し慣れてきました。コロナ禍の中、秋の行楽シーズンに入り、国が“GoToトラベル”キャンペーンを行っています。旅行は不安な方もおられると思いますが、遠出は無理でも体調の許す限り近くの公園や深北緑地への散歩をしてはどうですか。木々の葉っぱも色づき始め、水鳥も池にかえってきました。ゆっくりと散歩してはどうですか？ インフルエンザの季節にも入りますが、これからも健康に過ごせるように、マスク、手洗い、うがい等の基本的な感染防止対策をして、この季節を乗り切っていきましょう。

新和町自治会 民生委員児童委員 安部賀寿美

三箇小学校運動会開催

11月14日(土)、午前8時から12時までの間、三箇小学校の運動会が開催されます。

今年度はコロナ禍での開催となり、児童や保護者にとっては少し残念に思われる運動会となってしまいますが、精いっぱい元気よく、練習した成果を発揮してください。

コロナに負けるな !!

三箇校区福祉委員会役員研修会

10月25日(日) 13:30～15:00、三箇自治会館において、「脊柱管狭窄症についての講演と予防体操」の研修会が行われました。身体のどこが悪くても難儀しますが、とくに腰は身体の要です。重いものを持ちたり、無理な姿勢をすることで知らない間に傷んでいます。日頃からの手入れ、運動の大切なことを学びました。

こんにちは

北部包括です

朝晩すっかり冷え込んできましたが、体調にお変わりはありませんでしょうか。皆様は「頭寒足熱」という言葉、聞かれたことはありますか？頭を冷やして足元をしっかりと暖めることが健康によいという意味ですが、足元に関する物の中でお勧めしたいのが「5本指ソックス」です。今回は5本指ソックスの良さについてご紹介したいと思います。

5本指ソックスの何が良いかと言うと、やはり足の指が一本一本自由に動かせるという点です。足指をしっかりと動かせるおかげで歩く姿勢がよくなり、腰痛や膝痛、肩こりの緩和が期待できると言われています。また、足指の踏ん張りが効くようになるため、転倒予防にも効果が期待できます。

他にも、足指の血の巡りがよくなるため、女性が特に気になる足の冷え性予防にも効果的です。おまけに、足の指それぞれの汗を吸い取ってくれるので、ムレにくくなり水虫予防も期待できます。昭和48年頃、販売開始直後はその形状が受け入れられず散々な評判だった5本指ソックスですが、その後健康ブームの波に乗って浸透し、今ではお気に入りの方も多いのではないのでしょうか。未だに5本指ソックス未体験のあなた。是非一度試してみてください。その快適さに驚かれると思いますよ。

(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)

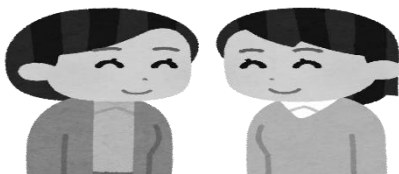
大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374

「❀ありがとうございました❀」

朝晩の気温と昼間の気温の差があり、体調を崩しやすい時期です、皆さま大丈夫ですか？コロナ感染予防で地域の取り組みが自粛状態のままですが、今年も残り2ヶ月です。引き続き体調と気持ちの安定を大切にしながら過ごしたいですね。

地域の皆様のご相談を何でも受け付けるCSWですが、11月から齊藤から本田栄子という者に交代することになりました。色々ありがとうございました。

CSWは引き続き地域の相談員として頑張っていきます。どんなことでも大丈夫ですので、生活の中で不安なこと・心配なことがあればご相談下さいね。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