

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.78

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年10月(2021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

《開催予定日》

10月 6日(水)

10月 13日(水)

10月 20日(水)

10月 27日(水)

元気でまっせ体操

- ◆ [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。)



関西福祉科学大学教授が新聞で、危機の時代を生きるという題で、話をされています。コロナ禍では「老い」がテーマで「老と歩む人生」の問題に、人類がいかに立ち向かうべきかを投げかけられている。人生100年時代と言われる昨今、医療の進歩などにより、日本人の寿命は年々伸びています。本年WHO（世界保健機構）の統計では（平均寿命）84.3歳（男性は81.5歳、女性は86.9歳）と世界でも高いことが発表されました。しかし新型コロナウイルスにより自粛生活が続くことで、今後この健康寿命に影響が及んでしまうことが、多くの専門家から指摘されています。病態一人一人の生活習慣が、深く関係しているということでした。足腰が悪くなれば、行きたい場所があっても自由に行くことはできません。私も三箇校区福祉委員会にお世話になった令和元年12月に老化のために圧迫骨折になり、はじめての防災訓練にも出席できなくてご迷惑をおかけしてしまいました。今現在も痛みが残っており、腰が曲がって本当にお爺さんになってしまいました。皆さん、「老い」にならないように頑張りましょうね。

新和町自治会 近藤重人

秋



第5派のコロナウイルス感染拡大は今までにない大きなものでした。9月中旬頃から急に感染者が減少してきており、少し安心しました。朗報としては、初期治療に抗体カクテル療法が用いられ、3回目のワクチン接種、国産製薬メーカーのワクチンや錠剤の開発が行われており治験の3段階まで進んでいるようです。あと一押し、がんばっていただきたいものです。心待ちにしています。

今後も感染拡大の波はやってきます。自分がかからないよう感染対策をしっかり行っていきましょう。

こんにちは

北部包括です

みなさんこんにちは！朝晩ずいぶん涼しくなってきました。10月と言えば、秋。『食欲の秋』ですね。今日は、秋の名の付く魚『サンマ』について書いてみます。

『サンマ』を漢字で書くと『秋刀魚』となります。明治の頃、文豪夏目漱石は『サンマ』を『三馬』と「吾輩は猫である」に書いています。『秋刀魚』が使われ始めたのは大正時代、『サンマ』は秋が旬で、刀のように細く、するどい出で立ちから『秋刀魚』という漢字があてられるようになりました。秋刀魚の食べ頃ってご存知ですか？→口先と尾の付け根が黄色になると、脂が乗り、食べ頃になります。覚えておいてくださいね！

さて、秋刀魚は「サンマが出ると、あんまが引つ込む」と言われるほど、栄養豊富で多くの効果があることが知られています。今回は、代表的な8つの効果について紹介していきます。

- ①コレステロール値の低下 ②血液をサラサラに ③頭の回転がよくなる ④体力の向上 ⑤眼精疲労に効く
- ⑥精神の安定 ⑦骨や歯などをつくる ⑧美肌効果です。

☆秋刀魚に含まれるビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収促進など、骨の形成を促す働きがあります。カルシウムとビタミンDの相乗効果が期待できるので、秋刀魚と食べると効果的に骨を強化できるんですね。

サンマを食べて、転倒や骨折を予防しましょう！！

(寄稿 大東市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

☆今月は、CSWが見守りしている中で気になったゲートキーパーの記事を掲載します。☆

【ゲートキーパーについて】

自殺を考えている人の多くは、悩みをかかえながらも「人に悩みを言えない」「どこに相談したら良いのか、どんなふうに解決したら良いのかわからない」という状況におちいっています。そんな悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーといいます。

【ゲートキーパーの役割】

1 悩んでいる人に気づき声をかける

いつもと違うサインに気づいたら「どうしたの？」とやさしく声をかけてください。

【自殺のサインSOS】

- ◆気分が落ち込み自分を責める ◆仕事が進まず不眠が続く
- ◆原因はわからないが体調がずっと悪い ◆飲酒量が増す ◆死にたいと口にする

2 じっくりと話を聴く

その人の気持ちを尊重し、抱えている問題や、死にたいぐらいのしんどさを、一方的に否定したり非難したり、自分の考えや価値観を押し付けたりはせず、誠実な態度で、相手の気持ちを反復しながら聴いてあげてください。

3 必要な支援につなげ見守る

適切な専門機関につないで温かく寄り添ってやさしく見守ってください。



※隣近所お互いに見守り・助け合い安心して過ごしたいですね。

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