

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.75

しあわせ  
福祉広げて

共に学び共に生きる



令和3年7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

## 元気でまっせ体操

《開催予定日》

7月 7日(水)

7月 14日(水)

7月 21日(水)

7月 28日(水)

(14日、3階のみ栄養講話)

◆ [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。)



### 基本に立ち返って～コロナウイルス感染症対策～

感染力の強い変異株が確認されるなど、気がぬけない状況が続いています。改めて感染症対策の基本をご紹介します。

#### 感染症対策の基本

① 「鼻や口からのウイルスの侵入・拡散を防止するためマスクの着用」

(人がいない、換気のいい場所で、時々新鮮な空気を吸いましょう。)

② 「ていねいな手洗い」

「目・鼻・口をさわる」「食事をする」「水やお茶などを飲む」前にマスクの表面をさわった後は、手にウイルスがついています。必ず手洗いをしましょう！流水と石鹸で、指先から手首までこすり合わせて洗いましょう！

③ 「睡眠時間の確保と適度な運動」

寝不足・運動不足は× 適度な睡眠時間の確保と運動を行い、免疫力のアップを図りましょう。運動後、コップ1杯分の牛乳を飲みましょう。



④ 「口の中を清潔に」

口の中で菌が増えないよう、ていねいに歯磨きをしましょう。歯磨きができない時は、水を口に含んで、何回もぷくぷくしてから洗い流しましょう！（朝・昼・晩、適宜）

⑤ 発酵食品を食べて、腸内環境を整え、免疫力のアップを図りましょう。

⑥ 空気の出口と入口をつくり、部屋の換気をこまめに行いましょう。

⑦ 話をする時は、マスクを着用していても、真正面に立たないようにしましょう。お互い手を伸ばした際、手が当たらない距離での会話を心がけましょう。

※ 熱中症にはくれぐれもご注意を！マスクの着用で、暖かい空気を吸い込み続けると、自覚症状がないままに熱中症になることもあります。のどの渇きがなくても、こまめに少量の水分補給（常温）をお願いします！



大東市社会福祉協議会 稲田 圭郁



# 北部包括です



## 雨の日の転倒予防について

7月に入り、暑さもいよいよ本格的になってきました。今月の話題は少し旬を逃してしまったような気もしますが、雨の日の転倒予防についてです。

皆さんは雨の日、足を滑らせそうになってヒヤリとしたことはありませんか？先日私は、雨の日に自転車が滑って転倒し、恥ずかしながらすねを数針縫う怪我を負ってしまいました。雨の日は誰でも転倒の危険性が高まりますが、骨折など大きなけがにつながりやすいご高齢の方は、より慎重に足を運んで頂きたいと思います。

## ○雨の日に注意頂きたい箇所○

- ①マンホール、道路の白線、タイルの歩道等に注意！ 雨で濡れると滑りやすくなる場所があります。
- ②建物の中でも、濡れた床に注意！ 駅、スーパーやコンビニなども濡れた床が滑りやすくなっています。
- ③杖の使用も慎重に！ 杖の先端のゴムは、接地面が小さいため、靴底などよりも滑りやすいです。また、ゴムが摩耗すると危険性が高まりますので、早めに交換しましょう。

(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



## 「社会福祉協議会の緊急小口資金について」

対象：コロナウイルス感染症の影響を受け、休業などにより収入の減少があり、緊急かつ一般的な生計維持の為の貸付を必要とする世帯。

(減収または失業した方が申込者となります。)

貸付金額：20万円以内で必要な金額を貸し付けます。

※詳細は申込み時に確認して下さい※

- ・利子：無利子
  - ・据置期間：1年以内
  - ・償還期間：2年(24回払い)以内
  - ・連帯保証人：不要
- (申し込み先：お住まいの市区町村社会福祉協議会)



☆最近、妙にイライラしてしまって、感情を相手にぶつけてしまうことはありませんか。そんな時は、自分の好きなことを思い出してみましよう。「ゆっくり、ふんわり、安心して」楽しい毎日をごすようにするとよい事もやってくるかもしれませんね。☆

<p>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</p>
--