

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.69

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年1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》

1月13日(水)

1月20日(水)

1月27日(水)

1月6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。)



## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。日ごろより、校区福祉委員会の活動にご理解ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

本会は、大東市社会福祉協議会と協力して、地域住民の福祉を増進させ、安心して暮らすことのできるまちづくりを進めています。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策により、「ふれあいサロン」「子育てサロン」等の事業が中止となり「元気でまっせ体操」のみコロナ対策を万全にして実施しています。また、委員活動としては、社会福祉協議会と連携して、コロナ禍における外出自粛高齢者・障がい者見守り事業を行いました。コロナ収束までの遠い道のりではありますが、今年も当委員会は、様々な福祉の課題に積極的に取り組んでまいります。

三箇校区福祉委員会 委員長 岡崎信久

三箇地域の皆様あけましておめでとうございます。

昨年はコロナ、コロナで始まり、コロナの感染拡大のニュースで終わりました。今年は早く薬とワクチンが開発されて人類の未来に、大いなる夢と希望が見られるような年になって欲しいと切望します。人の幸せってなんだろうと近頃考えてしまいますが、皆様どう感じられますか？ある新聞の記事に自利、と利他の事が書かれていました。もちろん家族の健康、幸せを祈りながら毎日を送っていくわけですが、自分さえ良ければそれでいいとは決して思いません。他人の方に喜んでいただける利他の精神は凄く大事なことでなあとつくづく思います。他人の方に喜んで頂くと自分もうれしくなってしまう生き方は大事な事ですね。三箇小学校の6年生の児童が、1,2年生の児童と行動を共にする事があり、先生が1,2年生と同じ行動で「何が良かったですか？」と聞かれたとき、6年生の児童は「1,2年生の児童が同じ活動して喜んでくれた事が一番うれしかった」と答えたそうです。こういうことが利他の心に通じるのだと改めて教えられました。今年も健康に留意し、地域の皆様に喜んで頂く1年にしていける活動をしていこうと決意をしています。皆様今年もどうぞよろしく願い申し上げます。

三箇二丁目自治会 会長 村山茂博



## 北部包括です



新年おめでとうございます。気持ちの良いお正月を迎えられていますでしょうか。本年もどうぞよろしく願いいたします。お正月は美味しいものが沢山でつい食べ過ぎてしまいますね（笑）。食事を美味しく頂くためにはしっかり噛めることが大切です。今回は、よく噛んで食べる事が健康にどのような影響を与えるかについての話題です。例えば、よく噛むことによって唾液の量が増えますが、唾液に含まれる物質は動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を抑制するといわれています。また、味わって食べると消化液やホルモンの分泌が促進され、胃腸の動きが円滑になるとされています。

一方、十分に噛めない状態は、認知や記憶、全身的な運動能力などの低下を招く原因となり、転倒による骨折の発現率に影響すること等が報告されています。また、85歳の時点でこんにやくやちくわなど、軟らかい食品を噛めなかった人は5年半後に全員が亡くなっていたという研究があります。

食事の際、一口30回以上噛むことが健康に良いと考えられています。入れ歯が合わないため噛みにくい食品を避けたり、十分に噛まずに飲み込んでしまう場合には、歯医者さんで入れ歯の調整をしてもらい、しっかり噛めるお口にしましょう。

(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



## 感染を拡大させないため、対策しましょう

インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。

感染の多くは、この「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。

**・しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう！ ・マスクでしっかり予防しましょう。**



**家庭内感染対策に★玄関手指消毒でウイルス・細菌を持ち込まない！**

身近な感染対策でまず考えたいのは、家庭内にウイルスや細菌を持ち込まないこと。そのためには、帰宅してすぐのタイミング＝玄関でしっかりと手指を殺菌・消毒することが重要です。

＊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 ＊本田栄子＊ ☎072-806-2880**