

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.72

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年4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》

4月 7日(水)  
4月 14日(水)  
4月 21日(水)  
4月 28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。)



## 東日本大震災より10年が過ぎ

3月11日、東日本大震災より10年がたち、被災地の様子が新聞、テレビなどで報道され、家族を亡くされた方々の悲しみや、復興に向けて活動されておられる人々の姿がテレビ画面に映し出され、改めて被害の大きさが伝わってきました。2月13日にも東日本大震災の余震とみられる地震があり、2階の寝室で布団に入ろうとしたとき、揺れは小さいけれど、天井の蛍光灯が円を描くような揺れ方で、10年前の地震を思い出しました。私たちの地域でも26年前の阪神淡路大震災、3年前の大阪北部地震を経験し、その都度非常時の備えをしておかなければと思いますが、1年もたてば「のど元過ぎれば熱さ忘れる」の如くが現実です。予測では、ここ20～30年の間にも東南海地震が起きる確率が高いという専門家の意見もあり、その時に備え自分自身および家族の身を守る方法を考え、また家具の転倒防止や防災グッズの点検を半年に一回でも行うよう、心がけていきたいものです。

新和町自治会 民生委員児童委員 安部賀寿美

新型コロナウイルスが変異しています。より感染力が増え益々猛威を振るいそうな気配です。関東1都3県の緊急事態宣言も無理無体に解除されたように見えるのは私だけでしょうか。先日のテレビ報道を見ていると、夜遅く、大阪難波の裏通りで開店している飲み屋を“はしご”している若い人たちが映し出されていました。道路でたむろし、ワイワイ騒いで「次に行こ」と飲み歩いていました。また、別の番組では、夜は早く店が閉まるので、昼間にカラオケをする高齢者たちが映し出されていました。“自粛疲れ”と言ってしまうかもしれませんが、これでは感染拡大するのは当たり前のような気がします。人と密に接触する人たちは感染確率が非常に高いです。成り行き任せより、理性をもった行動が必要です。今はどんな時なのか、何をしなければならない時なのかを、わきまえ行動することが求められています。飲んだり、歌ったりはもう少し後にした方がきっと良いですよ。



# 北部包括です



## 思い出話のススメ

すっかり春の陽気ですが、体調など崩されていませんか？本日は認知症予防の方法についてお話します。認知症では最近の出来事をすっぱり忘れてしまったり、新しいことが覚えられないという症状が目立つ反面、昔の出来事は意外にもしっかりと覚えていることがあります。

過去の記憶を引き出すことは、脳に良い刺激を与えるため、回想法として認知症予防にも効果があると言われており、家庭でも簡単に取り組める方法としてオススメです。

とは言っても、昔の話をしようとしても、なかなか話題が思い浮かびませんね。そういった時はアルバムという必殺アイテムを活用しましょう。1枚写真があれば、その時のことを思い出し、起こったことや考えていた事、今だったらこうだといった話が次々と生まれていきます。

普段時間を持て余している人は、お茶休憩などで昔の振り返りをする団らん時間を設けてみてください。

(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



最近、新聞やテレビの中でよく聞くようになった「SDGs (エスディーゼズ)」という言葉。世界の「持続可能な開発」のために、国連サミットで2016年から2030年の15年間で17の目標を達成する事を目標としています。SDGsは、「誰も置き去りにしない」という約束を掲げています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



「持続可能」というのは、もともと“今だけではなく、ずっと続けていけること”という意味があります。経済や環境、社会や制度のシステムがうまく働いて、未来が豊かで幸せであり続けられるということを意味しています。

「開発」というのは、今あるいろいろな問題を解決して、みんなが安心して満足した暮らしができるようにするということ。貧しい人やおなかをすかせた人がいなくなる、健康で長生きができる、きちんと教育が受けられる、差別されずに平等が守られるということを意味しています。

私たち一人ひとりにも、できることは数多くあります。「自分ごと」として捉え、それぞれの活動、生活の中に浸透させていくことが大切です。

<p><b>安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道</b>  <b>CSW✽本田 栄子✽ ☎072-806-2880</b></p>
---