

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.77

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年9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》

9月15日(水)

9月22日(水)

9月29日(水)

**(9月12日まで緊急事態宣言
発出中につき休みです。)**

- ◆ [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。)



令和3年度上期を振り返って

日頃より三箇校区福祉委員会の活動にご理解とご支援いただきありがとうございます。

昨年来、新型コロナウイルス感染症という試練に直面し、この試練に打ち勝つための奮闘が続いております。

現在大阪は、緊急事態宣言が発出され、全国的にも感染拡大が続いており、何となくこの感染症を克服し、一日も早く安心・安全な日常を取り戻す努力が必要です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響は、当委員会の事業実施を困難にする状況となっておりますが、定例役員会は、毎月1回感染予防対策を徹底して実施しています。

また、三箇小学校の「おはよう運動」につきましても、民生委員児童委員、福祉委員が、ソーシャルディスタンスを確保して月2回活動しています。

ただし、地域の皆さんを対象とした「元気でまっせ体操」、「ふれあいサロン」、「子育てサロン」につきましても、大東市の指導により休止していますが、いずれ事態が収束して、事業再開の時期になりましたら、皆さんの安全・安心の確保のため、周到な準備をして臨む所存です。

現在委員会では、「地域SOSカード登録システム事業」に取り組んでいます。この事業は、ひとり暮らしの高齢者を対象に、必要な情報を「地域SOSカード」に記入して頂き、安心して安全に生活できるよう、地域において日常的な安否確認や見守り活動を展開するシステムです。担当者が、登録対象者を訪問しますので、この機会に登録手続きをお願いします。

三箇校区福祉委員会委員長 岡崎信久

こんにちは

北部包括です



夏バテならぬ「秋バテ」について

まだまだ暑い日が続きますが体調を崩されていませんか。この原稿を書いている8月下旬では、ヒグラシの鳴き声が聞かれ、夏の終わりを感ずるようになりました。私事ながら、先日自衛隊の大規模接種会場でワクチンを接種してもらった事が出来ました。会場では接種者の誘導が非常にスムーズに行われており、関心致しました。

さて、本日は「秋バテ」の話題です。秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづくことです。秋バテの予防と対策は、生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活からシフトしていく事です。

- 食 事—食欲不振になると、食事を抜いたり簡単なもので済ませたりしがちですが、必ず1日3食をできるだけ決まった時間に摂取しましょう。
- 室温調節—9月は猛暑日など気を付ける必要がありますが、徐々にエアコン離れを心掛けましょう。また冷風が直に当たらないよう風向きを調節してください。
- 睡 眠—きちんと体調を整えるためにも睡眠も重要です。秋口は夏と比べ、寒暖差が激しくなりますので、必ずおなかを中心にブランケットをかけるようにしてください。

(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

☆9月は防災月間ですね。本日は、「**松島市** 上河戸若葉自主防災会」の事例を紹介いたします。☆上河戸若葉自主防災会は、管轄行政区内を「地区」という小単位に区分し、地区ごとに「住民と自主防災会役員の懇談会」を開催し、住民から課題やニーズを聞き取るだけでなく、全戸訪問による災害時避難場所の意向確認を行った。

①地区懇談会

- 1~2ヶ月に1地区ずつ。各回1時間程度の頻度で開催。
- 「普段からの備えの状況」、「災害に対する懸念・不安」「あなたが考える防災上の地域の課題・ニーズ」、「疑問に思っていること」などの質問に対する回答者の自由な答えを聞き取った。
- 「防災」のこと以外でも、町内会から情報提供(告知)や住民からの意見収集も併せて実施した。
- 聞き取った内容を整理して、地域の防災を検討する項目にする。

②全戸訪問

- 全戸訪問を通し、次の項目について聞き取りを行った。
 - ① 近くの避難場所を知っていますか？
 - ② どこに避難したいですか？
 - ③ 災害が起きたときの家族内の連絡方法を決めていますか？
 - ④ 避難要支援者の登録を希望しますか？
 - ⑤ そのほか気になることはありませんか？



取り組み成果

- 地域の防災を検討する上での重要項目を洗い出したり、実態を把握したりという直接的な成果だけでなく、丁寧なコミュニケーションを通して「顔の見える関係」「相互信頼関係」を築ける。
- 住民が避難したいと思っている場所が、本当に避難場所として適しているのか、避難場所になった場合、どうやって運営するのか、などの具体的な検討ができる。

※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