



令和4年11月(2022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》

11月2日(水)

11月9日(水)

11月16日(水)

11月30日(水)

**11月23日は祝日につき  
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。)



### 民生委員児童委員退任にあたって

11月末をもって、三箇地区民生委員児童委員でともに活動をしてきました仲間のうち3名の方が退任されることになりました。三箇5丁目の櫻井郁子さん、新和町の安部賀寿美さん、三箇2丁目の大江恵子さんです。各地区に住んでおられる方々に目を配り、悩みごとの相談、安否確認、見守り活動など大切な働きを長きにわたりしていただきまして心より御礼申し上げます。一抹の寂しさを覚えますが、やめられましても新しくなられる方に経験によって得られたノウハウなどを教えていただき、アドバイス賜りますようお願いいたします。ありがとうございました。

三箇地区民生委員児童委員 委員長山本祐子



### 退任される方々から挨拶をいただきました

平成28年4月1日前任者の残期間を引き継ぎ、民生委員・児童委員の委嘱を受けました。当時、民生委員は中学校区で分けられており、三箇は寺方線の南は谷川地区、北は深野地区と2つの民生委員会に分かれていました。その後、区長さんや自治会役員の方々のご尽力により、三箇小学校区での三箇地区民生委員会と一つにまとまり、活動もスムーズにできる様になりました。しかしその矢先、コロナが発生しコロナ禍の中でいろいろな制限を受け、いくつかの事業や活動も中止されたままになっています。

私は11月末で委嘱期間を終えますが、コロナが終息して子育てサロンや街かど喫茶等が再開され、皆さんの笑顔が見られる日が一日も早く戻ってくるよう折念しております。ありがとうございました。

三箇地区民生委員児童委員 櫻井郁子



平成28年12月に民生委員児童委員をお引き受けして6年、長いようで短い年月でした。最初のころは自分自身どう活動していけばよいかわからず、大東市及び大阪府での新任委員研修会での話を聞きました、三箇校区福祉委員会に参加させていただき、いろいろな福祉活動や研修活動を経験させていただきました。毎月開催される三箇校区福祉委員会で社会福祉協議会、地域包括支援センター、三箇小学校の方々との交流もあり、少しずつ地域のことや福祉のことがわかってきました。私の担当地区でも、今まで皆さんとあまり話をしたことがなく、名前と顔を覚えていただくため、毎朝の日課で行っているウォーキングの延長で町内を歩いて、あいさつを交わし少しずつですが、顔を覚えていただきました。この6年間、皆さんのお役に立てることがあまりありませんでしたが、私自身はいろいろなことを経験させていただきました。委員活動の中で、自分では対応できないことは地域包括支援センターの方々に連絡をし、相談に乗っていただきました。ありがとうございました。新しく移植される民生委員児童委員の方には、地域の情報を許される範囲で伝達し、スムーズに移行できるようにしたいと思います。皆様も悩み事や困り事がありましたら、気兼ねなく新しい民生委員児童委員の方に声をかけていただきますようお願いいたします。

三箇地区民生委員児童委員 安部賀寿美



12年前に区長さんより民生委員児童委員のお話をいただいた時には、戸惑いながらも引き受けさせていただき、早いもので4期目の活動期間が残り少なくなりました。これまで活動をしてこられた諸先輩方のご指導やアドバイスのおかげだと深く感謝しております。活動当初は不慣れで、苦勞することもありましたが、皆様に支えていただきながら、少しずつやりがいや、人との関わりの楽しさを実感できるようになり、微力ながら続けることができました。また、自分自身にとって貴重な経験になったと思っています。

これを持ちまして退任となりますが、多くの方々とのつながりを持つことで、交流の幅が広がり、自分自身にとっても今後の財産になったと思います。

皆様、長い間大変ありがとうございました。

三箇地区民生委員児童委員 大江恵子



11月10日(木)大東市市民会館「キラリエホール」において、大東市地域包括センター主催による令和4年度元気でまっせ交流会が開催されます。

【時間】第1部10:30~12:00 第2部13:30~15:00

【内容】・継続賞表彰 ・ご長寿賞表彰 ・大東元気でまっせ体操 あの人は今 ・グループ発表  
・実行委員企画レクリエーション

なお、三箇自治会館で行っている元気でまっせ体操から、辻本つや子さんと坂本正子さんが90歳でご長寿賞表彰を受賞されます。二人ともいつもお元気で、毎週ほとんど休まず熱心に体操されています。おめでとうございます。これからも皆さんの模範となってください。



# こんな電話は詐欺!

かん ぷ きん さ ぎ

## 役所を名乗る還付金詐欺とは…

〇〇役所ですが…



①

「保険料、医療費の過払い金を返金します」  
「今日中ならATMで手続きができます」

△△銀行ですが…



②次に

「手続きのため、ATMへ行ってください」

「私が言うとおりにATMを操作してください」

③ATMへ着くと

犯人の指示に従ってATMを操作すると、  
犯人の口座へお金を振り込んでしまいます。

**No. ATMで返金手続きはできません。**

## みんなで防ごう特殊詐欺!!



皆さんもご協力をお願いします!

**注意**  
還付金 × ATM  
= 詐欺!



携帯電話で通話しながらATMを操作している方を見掛けたら、  
お声掛けをお願いします!!



自転車で走っている途中に目にする木々も少しずつ色づいてきました。今年は寒暖差が大きく身体への負担は辛いですが、きれいな紅葉が見られるのではないかと期待が高まります。紅葉と言えば、もみじが一番に思い浮かびます。もみじには沢山の種類があるんですね。私はかなり長い間、メイプルシロップの採れるカエデとよく見るもみじぐらいしか違いがわかっていませんでした。ちょっと調べてみると、もみじというのは「てのひらのような形をしている切れ込みをいくつか持つ樹木のこと」で樹木の分類で使われるものではないそうです。つまり、もみじ科はないということです。私たちがよく目にするもみじは、もみじ科ではなく、カエデ科に分類されます。日本のもみじは現在数えきれないぐらいの種類があり、見分け方も難しいです。江戸時代から品種改良されて、だんだん種類が増えていったそうです。そんなたくさんのもみじも大きく分けると3種類に分けることができます。

【1】イロハモミジ:代表的な品種。葉は7裂に分かれており、大小さまざまなギザギザがある。四国・九州を含めた太平洋側に多い。

【2】ヤマモミジ:葉の形はイロハモミジとよく似ているが、7~9裂に分かれている。イロハモミジより大きい。日本海側に多い。

【3】オオモミジ:葉は7裂でイロハモミジやヤマモミジより大きく小さなギザギザのみ。太平洋側の標高の高い所に生息しているが、庭木や公園などによく植えられている。

(寄稿 大東市地域包括支援センター作業療法士 藤田紀子)

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

## 肩こりと睡眠

暑さも落ち着き、過ごし易くなってきました。肩こり解消のためには、良い睡眠も大切です。首肩背中に負担の少ない寝方をする事は、肩こりの予防・解消につながります。

一番負担の少ない姿勢は仰向けの姿勢です。体重が均等に分散されやすく、血行を妨げにくいからです。肩こりにつながりやすいのはうつ伏せです。どうしても首を左右どちらかに向けなくてはならないので、筋肉がねじれ、負担が生じてしまいます。脊椎は就寝中でも自然なS字カーブを描いていることが望めます。うつ伏せでは、お腹が床面に密着するため、腰椎が下がり、体が反った形になります。この姿勢では、背中や首の後ろの筋肉が圧迫され、血行が悪くなります。寝具の選び方にも注意が必要です。重要なのは敷布団が柔らかすぎないことです。柔らかい寝具だと体が沈むと寝返りが打ちにくく、重い腰の部分が更に沈むため、腰が曲がります。腰が曲がると、脊椎は伸びて緊張状態が続いてしまうのです。

また自由な寝返りを妨げないことも大切です。重すぎる掛け布団や窮屈な寝間着は寝返りがしにくくなります。寝返りは就寝中に圧力がかかっている部分に血液や体液が滞留しているのを解消するために必要です。なるべく仰向けの姿勢で寝るようにし、寝具は脊椎のS字カーブを妨げず、寝返りを打ちやすいものを選ぶようにしましょう。

また、枕も大切です。朝起きたときに首に痛みを感じたりするようときは、枕の高さがあっていない可能性もあります。枕は基本的に、頭だけではなく首も支えられるようなものが望ましいです。

安心・いきいきネット相談支援センター—慶生会 住道
松谷 彰大 ☎ 072-806-2880