

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.82

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年2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》

2月 2日(水)

2月 9日(水)

2月 16日(水)

**2月23日は祝日のため  
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。)



三箇校区福祉委員会30周年に寄せて

新型コロナウイルス感染症は、収束の兆しが見えたと思いましたが、年末から変異株の「オミクロン株」が急拡大し深刻な事態になりつつあります。関係機関の早急な対策が求められています。

三箇校区福祉委員会では、令和2年3月から「ふれあいサロン」や「子育てサロン」等の事業は、参加者の安全・安心の確保のため、原則中止しております。ただし、元気でまっせ体操につきましては、大東市のガイドラインに沿って、感染症予防対策を徹底して開催しております。近い将来、新型コロナウイルス感染症が収束し、全ての事業が再開することを願うばかりです。

ところで、当委員会は、大東市内15の校区福祉委員会で2番目の委員会として平成4年3月14日に設立し、来月30周年を迎えます。設立当時から幾多の諸先輩の方々の不断的努力により、今日まで地域内における福祉の増進と安心して暮らせるまちづくりを推進していただきました。当委員会の今日的課題は、コロナの克服と組織体制の構築です。とりわけ長年の課題でありました主任児童委員が、今月1日に選任できました。次は、未選出の民生委員児童委員の充足に努めて参ります。そして、次に迎える35周年、40周年に向けて、三箇校区における福祉の問題をはじめ身の回りの問題を皆様と一緒に考え解決していきたいと思えます。ご協力をよろしくお願い致します。(注：コロナ禍のため周年事業は実施しません。)

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



年が明けてあっという間に2月がやってきました。お正月は比較的穏やかな気候でしたが、段々寒くなって雪がちらちら舞う日もあります。色々心配なことはありますが寒いこの季節に気を付けて頂きたいことがあります。それはヒートショックです。ご存じの方も多いとは思いますが、改めてお伝えしたいと思います。ヒートショックは、大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の病気を引き起こします。冬場のお風呂場やトイレ、洗面所はヒートショックが起こり易い場所です。交通事故よりもヒートショックが原因と思われる浴室での死亡者数のほうが多いこともよく知られています。では、ヒートショックを防ぐにはどうしたらいいのか予防方法を挙げます。

- ①トイレや脱衣所は小型の暖房器(温風式)などで暖める。
  - ②風呂場の床はマットやすのこを敷く。
  - ③入る前に浴槽のふたを開けたり、シャワーを出したりして浴室の温度を上げる。
  - ④気温が下がる晩ではなく昼間に入浴する。
  - ⑤38～42℃ぐらいのぬるめのお湯に浸かる。
  - ⑥便座は暖房便座を付けるかカバーを掛ける。
- この中の1つでも2つでもすぐに来そうなことから行ってみてください。

(寄稿 大東市地域包括支援センター作業療法士 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



毎日、寒い日々が続いておりますね。皆さまは、運動してますか。私は、最近健康のために卓球とゴルフを始めました。本日は、皆様に運動についてお話しします。

## 筋肉をつけましょう！！

加齢とともに落ちていく筋肉

・筋力低下により

- 1. 疲れやすくなる
- 2. 膝や腰が痛くなりやすい
- 3. 認知症になるリスクが高まる

・筋力低下を防ぐために☆運動と栄養☆が必要です。



運動すると脳から

ドーパミンという物質が出てきます。  
ドーパミンは気持ちを前向きにしたり、  
幸福感を高めたりする効果を持っています。



※隣近所お互いに見守り・助け合い安心に過ごしたいですね

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