

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.83

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年3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》

3月 2日(水)  
3月 9日(水)  
3月 16日(水)  
3月 23日(水)  
3月 30日(水)

- ◆ [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

オミクロン株が猛威を振るっているこの頃ですが、家の中で静かにしていると、昔のことがいろいろと思いだされてきます。今の福祉委員会は1992年に発足したとある方より聞きました。月1回行われるサロン、(ただ私がメンバーに入ったときは、単身世帯の方々だけだったと記憶しております。)それでも委員長、副委員長さんの人柄でしょうか、毎月35名以上の方々が集まってこられていました。市の方へお願いして、許可をいただいて始めたアドプトパークの花作り、3回ほど行ったかどうか、第3公園で出し物はボランティアの夏まつり、小学生とのソーメン流し、今の委員会でも同じことを行ってきたさっているのに、いやに昔のことがよみがえります。年をとったということでしょうか。私も今年で84歳、あと何年皆様と一緒に楽しめるだろう・・・それを思うと悲しくなります。ともあれ、この委員会は30年を迎えます。皆様の方がますますお元気で私たちにお付き合いいただければ大変にうれしく思います。

三箇校区福祉委員会副委員長 藤原司佐

## 大東市社会福祉協議会からのお知らせ!!!

- ★ 第17回大東市子育てフェスティバル  
日時：3月13日(日)、AM10:00～  
対象は大東市で子育て中の親と子(育児支援が目的です。)

- ★ 第14回大東市ボランティアフェスティバル  
日時：3月13日(日)、正午12:00～

オンラインでの開催です。

公式ウェブサイト

<https://daito-onlinefes.com/>でイベントの詳細・参加方法をご覧ください。

大東市社会福祉協議会

TEL 072-874-1082



こんにちは

# 北部包括です



三月になりました。まだまだ寒いですが、少しずつ日差しに春の明るさが感じられるようになってきました。これからの季節、気温や気圧が不安定になり私たちの体と心に色んな影響を与えます。不調が出やすいこの時期を元気に過ごす方法の一つに食養生があります。その中で旬のものを食べることが良いとされています。3月の食養生としては肝臓の働きを助けるものを摂るのが良いそうです。肝臓は、体の中に栄養を送り、老廃物を集めて取り除く、新陳代謝をコントロールする働きをします。菜の花、キャベツなどの旬の葉物野菜やせり、ふきのとう、うど、タラの芽などの苦みのある山菜がお勧めです。この苦みが肝臓の働きを助けます。しかし、たくさん食べると胃腸の調子が悪くなるので注意が必要です。その他、ホタテやあさりも肝臓の働きを助ける食材です。最近、何でも年中見かけるのでいつが旬なのかわからないものが多いですが、どの食材も旬のものが一番栄養価が高く美味しいです。毎日の食事は自分の体を作る大切なものです。買い物の時に旬のものを一つ選んでおかずを一品作ってみてはいかがでしょうか。

(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



新型コロナウイルスが蔓延し、蔓延防止等重点措置が1月27日から発令されております。その中で心配な事柄の一つとして、高齢者虐待があげられます。本日は、高齢者虐待について触れてみたいと思います。

高齢者虐待とは・・・

- ① 養護者による高齢者虐待・・・高齢者を現に養護する者(家族、親族、同居人等)による虐待
- ② 養介護施設従事者等による高齢者虐待・・・老人福祉法や介護保険法に規定されている施設や事業所等の従事者による虐待



**虐待を発見したら、ためらわず包括支援センターへ通報して下さい。通報者保護制度がありますので、通報者が知らされる事はありません。**

感染不安が広がる中で疑心暗鬼になって、世の中全体がギスギスしており、人間同士の信頼が常に揺さぶられていると感じる今日ごろごろです。個人が互いにケアし合う道も探っていかなければなりませんね。

CSWの本田栄子さんは諸事都合により、慶生会を退職されました。この記事は、先月号と一緒に送っていただいております。お世話になりありがとうございました。

※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**  
☎ 072-806-2880