

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.84

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年4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

## 《開催予定日》

4月 6日(水)

4月 13日(水)

4月 20日(水)

4月 27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。)



## 30周年に思う

三箇校区福祉委員会が今年3月で30周年を迎えました。初代委員長、役員の方々から今の岡崎委員長、役員の方々にと受け継がれ、三箇校区の人々の元気で楽しく、安心して暮らせるように福祉の向上を願って活動されてきました。私が参加させていただいた5年間の振り返りますと ①月1回のサロン会 (お茶、お菓子、催し物有) ②子育てサロン ③元気でまっせ体操 (緊急事態宣言発出中以外は蜜を避けて週1回実施) ④さわやか笑顔訪問の申し込み手伝い (一人暮らし、75歳以上の方に週2回のヤクルト訪問) ⑤コロナ禍で外出自粛されている一人暮らしの方の安否確認を電話にて行う。⑥地域SOSカード登録作業などの活動に微力ながらも参加させていただきました。今後も福祉委員会の皆様と一緒に活動を続けていきますのでよろしく願いいたします。

三箇校区福祉委員 吉田真由美

長い蔓延防止等重点措置が日本全国で解除されました。少しほっとした気持ちになります。とくに飲食店や店舗を営んでいる方々などは切実ですね。それにしても第6波は過去最大級の感染になりました。はじめは若い人が中心で、かかっても無症状とか軽傷で済んでいました。これは前回よりも軽くて済むのかなと思っていたのですが、子どもや高齢者に感染拡大しました。子どもは保育園が休みになったり、学級閉鎖が多かったようですが、比較的軽症で済んだようです。しかし高齢者は、持病を抱えていたり、体力の弱い人は、コロナが治っても体力が戻らなかったり、持病が再発したりして亡くなられた方が多く、全国の死亡者数が過去最大となりました。特に大阪では感染拡大がピークを過ぎているにもかかわらず、毎日の死者が数十人を超える日がながく続きました。まだまだコロナとの闘いは続きそうです。次々と変異したコロナウイルスが出現してくるでしょう。コロナに負けないよう、普段の生活に注意しましょう。

こんにちは

## 北部包括です

さくらの季節です。明るい話題が中々出てこない日々が続いていますが、季節はいつも通り巡ってきました。日本人にとって桜は、特別な花だと毎年思います。これまで見てきた桜の景色を思い出すからでしょうか。4月に入っても急に気温が下がって肌寒い日もあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調を崩す原因は色々ありますが、自律神経の乱れが原因であることも多いと言われています。年齢を重ねると段々自律神経を整える機能も低下してきます。今回は、自律神経を整える簡単な方法をご紹介しますと思います。

(1) 朝食をしっかり摂ること。朝食を抜いてしまうと、体内時計のスイッチが入らず体が活動モードに入りません。

(2) お風呂に入る。39～41度のお湯に15分程入りましょう。常温の水をお風呂に入る前と後にコップ1杯飲んで水分補給を忘れずに。

(3) 腸内環境を整える。食物繊維を1日20～25g摂りましょう。食物繊維が多いもの〔穀類〕玄米・胚芽米・麦めし・とうもろこし〔豆類〕大豆・小豆・納豆・おから〔芋類〕さつまいも・里芋・こんにゃく〔野菜〕ごぼう・ふき・セロリ・アスパラガス・キャベツ・白菜〔果物〕みかん・バナナ〔キノコ類〕しいたけ・しめじ・えのき〔海藻類〕わかめ・寒天・ところてん。この中から摂りやすいものを積極的に食べましょう。

(4) スクワットを行う。足腰を鍛えられます。1日20回行いましょう。毎日の習慣にして自律神経を整え、季節の変わり目もいつもの調子で過ごせるようにしていきましょう！

(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

## 自己紹介シート

氏名：松谷彰大  
(まつたにあきお)

生年月日：昭和46年5月31日



職歴

1984/4/1-2002/3/31

青山商事(洋服の青山)

2002/4/1-2003/3/31

日本メディカル福祉専門学校

2003/4/1-2005/3/31

慶生会瑞光苑・介護職員

2005/4/1-2008/2/28

慶生会本部事務局

2009/3/1-2014/3/31

慶生会フライング利寺・チーフ

2014/4/1-2016/2/28

慶生会瑞光苑デイサービスセンター・チーフ

2016/3/1-2020/3/31

慶生会ベンリー生野北路店・店長

2020/4/1-2022/2/28

慶生会新生野地域在宅サービスステーション

・新生野総合相談窓口(大東市委託事業)

学歴

天理大学 外国語学部 英米学科

日本メディカル福祉専門学校

社会福祉士専攻

資格

社会福祉士・介護支援専門員

・ヘルパー2級

家族

松原市在住

妻・長男(高3)・次男(中1)

・母(昭和18年生 同居)

・犬(1歳 MIXp)

基本的に「温やか」で、

「じっとしていられない」

性格です！！

3/1より、「安心・いきいきネット相談支援センター慶生会住道」に配属になりました、CSWの「松谷彰大(まつたにあきお)」と申します。今回は自己紹介をもちまして、第1回目の寄稿とさせていただきます。

前部署では大阪市生野区にて「総合相談窓口」として活動していました。対象は65歳以上の高齢者で、地域包括支援センターと協働し、様々な困りごとの相談に対応していました。CSWとしての活動は初めてですが、地域の皆様のお困りごとに対して、一生懸命取り組んでまいります。

地域住民の皆様や地域役員の皆様及び関係機関の皆様におかれましては、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、宜しくお願いいたします。

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