

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.89

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年9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》

9月7日(水)

9月14日(水)

9月21日(水)

9月28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。)



最近、野良猫の殺処分のことをよく耳にしますが、殺処分を減らすには新たに子猫を生まないようにすることが最も効果的です。

それにはTNR活動が勧められています。TNR活動とは Trap(トラップ・捕獲)、Neuter(ニューター・不妊、去勢手術)、Return(リターン・元に戻す)の略です。TNR済みのしるしとして、耳の先を桜の花びらのように少しカットします。私も深北緑地でTNR活動のボランティアをしています。活動が始まって8年間で繁殖が抑制されて、緑地の猫の数が半分以下になりましたが、減る一方で年間数匹が遺棄されています。動物の遺棄や虐待は犯罪です。特に子猫はカラスの餌食になることがよくあり、とても残酷です。

緑地には人に馴れている猫も多くいます。猫に触れ、癒される人も大勢おられます。猫も可愛がられて幸せそうです。大東市も最近地域猫活動を支援されるようになりました。活動が盛んになり、「不幸な命」が生まれなくなることを望みます。



新三箇自治会 安田充代



新型コロナウイルス第7波にご注意ください。外出制限もなく、とすれば自由に外出してもよいように勘違いをしてしまいます。若い人と高齢者は違います。高齢者は自分で自粛を心がけましょう。大阪では毎日30人くらいの死亡者が出ています。おそらくは高齢者、基礎疾患のある方と思われます。まだまだコロナとの闘いは続きそうです。我慢、我慢しかありません。つらいですが元気を出しましょう。

ちょっと待って!

それ、特殊詐欺ですよ!

会社の通帳を盗まれ**お金**が必要になった…

医療費の**還付金**がありますので、今からATMへ…

犯人があなたの**キャッシュカード**を持っていた…

名義貸しは犯罪です。**解決金**が必要ですよ…

犯人は、あなたの財産を狙っています!

Check! **特殊詐欺の手口、教えます!**

オレオレ詐欺



犯人は**息子**等を名乗り、「会社の通帳が入ったカバンを盗まれた。損害を補償しないと…」等と電話を掛け、**現金**を騙し取ります。



その電話、本当に家族ですか？
一度、電話を切って確認を!

還付金詐欺



犯人は**市役所**等を名乗り、「医療費の**還付金**があります」等と電話を掛け、**ATM**に誘導し、犯人の口座に現金を振り込ませます。



ATMで還付金は受け取れません!
「還付金」等の甘い言葉には要注意!

預貯金詐欺



犯人は**警察官**等を名乗り、「詐欺の犯人があなた名義のキャッシュカードを持っていた。今からカードの交換に伺います」等と電話を掛け、**キャッシュカード**を騙し取り、言葉巧みに**暗証番号**も聞き出して、現金を引き出します。



暗証番号を聞くことはありません!
暗証番号はあなただけのものです!

架空料金請求詐欺



犯人は「**老人ホームの入居権**が当選した。あなたの**名義を譲って**」との電話を掛けます。承諾すると、後日、弁護士等を名乗る犯人から、「**名義貸しは犯罪**です。逮捕されないために**解決金**が必要」等と言われ、現金を指定の場所に送るよう指示されます。



犯人は「**犯罪**」「**逮捕**」と不安を煽ります!
一度応じると次々と請求されます!

※上記の手口は一例です。他にも様々な手口があります。

防犯対策

- ✓ 留守番電話の設定・防犯機能付電話の設置
- ✓ お金やキャッシュカードの電話はすぐ切断
- ✓ 家族・警察に相談

大阪福祉防犯協会

大阪府警察



こんにちは

北部包括です



今年の夏は、大変なことがいつもにも増して多かったように感じています。コロナもいつまで経っても収まりませんし、異常気象も年々増え、地震も日本全国で頻回に起こっています。ロシアとウクライナの戦争など世界情勢も不安定で、その影響は日本にも私たちの生活にも及んできています。そんな不安要素いっぱいの日々をどう過ごすのか、参考になりそうなことをお伝えできればと思います。

【イライラ、不安になったらやってみてください！】

1. 口に出して言う。「〇〇、イライラする!!」「〇〇が不安や〜」
2. ゆっくり5回ほど深呼吸をする。
3. すぐ動く。座っていたら立って、寝ていたら起きて、お茶を飲んだりする。

*イライラしたり、不安になったりするとストレスホルモン(コルチゾール)が溜ります。ストレスホルモンが溜ったままだと興奮して頭が真っ白になり「〇〇するしかない」と思い込んでしまいます。またストレスホルモンの濃度の高い状態が長く続くと脳を萎縮させてしまうなど悪影響が出るということがわかっています。ちょっとしたことで気分転換し、日々の小さなストレスをその都度解消してストレスホルモンを溜めないようにしましょう。

(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

9月に入ると、いよいよ台風シーズン突入となります。

温暖化の影響でしょうか、最近は大阪を直撃することも増えてきました。また、被害の規模も拡大傾向です。

今年の台風発生数は平年よりやや少ない23個前後で、うち9月以降に発生したものは、本州へ接近・上陸する進路をとるケースが多いと見込まれているそうです。シーズン中はラニーニャ現象が継続する可能性が高いことなどから、インド洋南東部の海面水温が高くなる予想で、これらの影響で北西太平洋熱帯域の対流活動は平年よりも西にずれ、積乱雲の発生を促

すそうです。台風は、これらの積乱雲が集まることで発生するため、今年の台風の発生位置は平年より西寄りになるらしいです。西寄りに発生すると、台風の発生から消滅までの寿命が短くなる傾向があるそうで、日本の近海で発生すると、発生から日本への接近までの時間が短くなる可能性もあるそうです。



台風対策に関しては、今も昔も変わりません。飲み水と非常食の確保は必須です。お風呂にも水を溜めておきましょう。また家の周りの補修は事前に済ませてみましょう。いまどきの対策としては、「モバイルバッテリー」の準備です。スマホさえあれば、ラジオも懐中電灯も不要です。

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