

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.85

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年5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》

5月11日(水)

5月18日(水)

5月25日(水)

**5月4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結成30周年おめでとうございます。

思い起こせば4年前の4月より三箇二丁目自治会は三箇校区福祉委員会の仲間に入れて頂きました。仲間に入れて頂きまして、あっという間に4年が経過しました。その間、2年前の1月より世界中を恐怖に陥れた新型コロナとの闘い、また最近ではロシアによるウクライナへの侵攻、この4年間でも本当に様々なことが数えきれないほど起こる中、三箇校区福祉委員会は三箇地域の福祉、地域の安心、安全の為、様々な活動を30年の長きにわたり連綿と永続をされてきましたことに対しまして、深く感謝し敬意を表します。

三箇二丁目自治会も仲間に入れて頂きました4年間で、様々な経験と学習をさせて頂きました。本当に有難うございます。三箇校区福祉委員会の活動は大阪府でも、最も早くから表彰された地域の最先端の最優良組織という概念があり、果たして三箇校区福祉委員会の活動についていけるかどうか、不安と期待が交錯するなかでのスタートでした。しかし岡崎委員長(区長)を始め役員の皆様の親切と丁寧な指導のおかげを持ちましてこの4年を無事に過ごすことが出来たと感謝しています。これからも地域の福祉、安心、安全の為、微力ではありますが、誠心誠意努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

三箇校区福祉委員会副委員長 村山 茂博



カラーでないのが残念! 色眼鏡で見てください。



こんにちは

# 北部包括です



今年のお花見は、いかがでしたでしょうか。造幣局の通り抜けも3年ぶりに行われました。感染対策は取りつつも、少しずつコロナ前の生活に戻っていけるのかなと最近感じています。花の季節から新芽の季節に移りました。花のあとの新芽の清々しさ、美しさは毎年新鮮な気持ちを思い出させてくれます。

今回は最近読んだ「100歳の精神科医が見つけた ころの匙加減」という本を紹介したいと思います。この本を書かれたのは高橋幸枝さんというお医者さんです。神奈川県秦野市で秦野病院の院長として、そして精神科医として長年多くの患者さんを診察し、寄り添って来られた方です。この「ころの匙加減」には、40の生きるヒントが書かれています。「何かをするか、しないか。」それを決める時、高橋先生は10秒間考えることにしているそうです。答えを決めるための10秒間、その瞬間に心が不安定だと答えを出す事が難しくなり、ぐるぐると考えが巡り迷ってしまいます。だから普段から心を穏やかにしておくことが大切だと高橋先生はおっしゃいます。ではいつも心穏やかでいるためにどうすればよいのでしょうか。それは普段から自分の「ちょうどよい匙加減」を知っておくことだそうです。「生き方」「暮らし方」「人づき合い」「やさしさ」この4つについて、それぞれのちょうどよい匙加減を見つけること。頑張りすぎず、自分を甘やかせず、我慢すぎず、他人を頼りにしすぎず。ちょうどよい匙加減を見つけていくことこそが生きていくことなのではないかと高橋先生は考えておられるそうです。なかなか先生のようにはいきませんが、私なりのちょうどよい匙加減をひとつ、ふたつ考えて見たくなりました。皆さんはいかがでしょう。ご自分の匙加減、気になる方は是非一読ください。

(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



## 特殊詐欺にご注意！！

オレオレ詐欺や振り込め詐欺等、様々な方法で高齢者が狙われています。最近では「還付金詐欺」が圧倒的に多いです。私が以前担当していた地域では、特定の地域に一斉に詐欺の電話が掛かってきました。警察からの詐欺報告が1日に数十件という日が続いたことがありました。その地域で騙された人がいると、その近所では更に集中的に掛かってくるそうです。実際に私が関わっていた地域の方も、『「区役所保健福祉課」からの電話で、「医療費過払い分の返金」がある。「ATMでしか手続きが出来ない。」とのことで、りそな銀行のATMまで行き、指定された番号に電話すると、違う人間が出て振込先口座番号を指示された。なんと約50万と約20万、2回に分けて振り込んでしまった』

そうです。返金金額は小額だったそうですが、503432と「口座番号」を入力したはずが、その数字が503,432円の「振込み額」になっていたそうです。「入力した口座番号が間違っていた。」と再度電話が掛かってきて、もう一度言われるがままに218449と「口座番号」を入力。2回目の振込みとなってしまいました。

この方、実は一年前にも詐欺の電話が掛かってきたことがあり、そのときは近所の方に注意喚起しておられた方なんです。そんな方でも騙されてしまうんです。他人事ではありません。

そもそもATMでお金は返ってきません。

認知件数	令和4年 (2月末)	令和3年 (2月末)
特殊詐欺全体	242	180
オレオレ詐欺	19	4
預貯金詐欺	47	61
架空料金請求詐欺	35	19
融資保証金詐欺	0	1
還付金詐欺	97	77
金融商品詐欺	0	0
交際あっせん詐欺	0	0
ギャンブル詐欺	0	0
その他の特殊詐欺	0	0
キャッシュカード詐欺盗	44	18

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
---