

令和5年10月(2023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》

- 10月 4日(水)
- 10月 11日(水)
- 10月 18日(水)
- 10月 25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。)



コロナ禍で中止になっていた「子育てフェスティバル」ですが、今年は10月29日(日) 10:00～14:00に総合福祉センターにて実施予定をしています。対象は大東市内で子育て中の親子です。

- 内容：●保健師さんによる計測コーナー ●ベビーヨガ(親子体操) ●バレーンアート
●ミニ新幹線に乗ろう(屋上にて、雨天中止) ●ペープサート劇

そのほか、遊びコーナーでは、スタンプラリー、輪投げ、的当て的入れ、ひもつり、魚つりなど盛りだくさんの遊びを用意しています。授乳室やおむつ替えコーナーも設けていますので、楽しいひと時を過ごしに是非遊びに来てくださいね。

また、「ほのほのペース ピヨピヨ」も毎月第3火曜日 10:00～11:30まで実施していますので、親子で遊んだり、製作したり、時には困っていること、悩んでいることを相談したりと気軽に足を運んでみてください。

三箇主任児童委員 辻村久美子

ふれあいサロン「まちかど喫茶」

【8月：ディスコン お客様25名、スタッフ18名】



ディスコンの前にピンゴゲームを楽しみました。

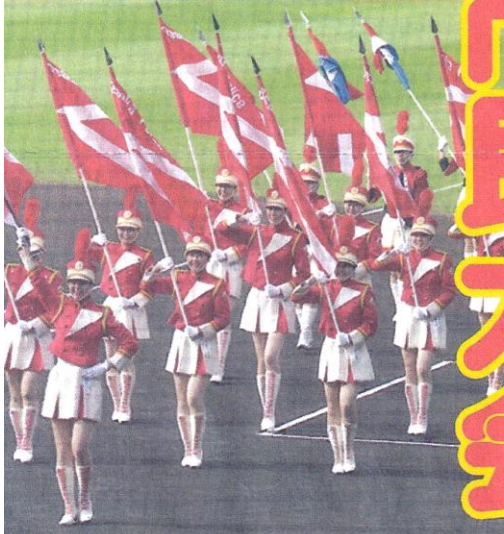
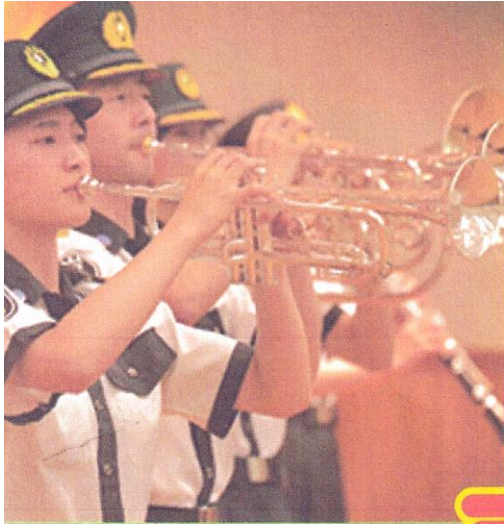
どちらも景品がたくさん出てみんな大喜びでした。



【予告】

10月26日(木)、11時開演です。
お楽しみコーナーは、田代さんによります「オカリナ」演奏です

乞うご期待!!



安全・安心まちづくり 市民大会

みんなであわせて

斎藤雪乃さん
トークショー



【プロフィール】
斎藤 雪乃 (サイトウユキノ)
1985年生まれ 大阪府出身
～出演作品～
YTV「朝生ワイドす・またん! / ZIP!!」
TVO「おとな旅あるき旅」
MBS「森たけしのスカタンラジオ」
他多数出演



大東市マスコット
キャラクター「ダイトン」

四條畷・大東セーフティーレディース
マスコット「ふくちゃん」

四條畷市イメージ
キャラクター「くっすん」

日時：令和5年 **10月10日** (火) 午前10:00～午前11:30

場所：大東市立市民会館 キラリエホール2 (大東市曙町4番6号)

啓発品を配布します
(数に限りがあります)

※来場者多数の際は、入場制限があります

お問い合わせ：四條畷警察署管内防犯協議会事務局 大東市役所市民政策課 ☎072-870-4010
四條畷警察署生活安全課 ☎072-875-1234

全国地域安全運動10月11日(水)～10月20日(金)

主催：四條畷警察署管内防犯協議会・四條畷警察署

協賛：四條畷警察署管内事業場防犯協会・四條畷警察署管内特設防犯協議会



交番だより 2023年 9月

四條畷警察署
大東中央公園交番
072(875)1234

還付金・サポート詐欺に注意

～ATMに振り込む前、プリペイドカード購入前に相談を！～

サポート詐欺とは？

パソコンでインターネットを閲覧中に突然ウイルス感染したかの様な嘘の画面を表示するなどして、不安を煽り画面に記載されたサポート窓口で電話をかけさせ、遠隔操作ソフトをダウンロード・インストールさせたり、修理費用の名目で金銭を騙し取ろうとするものです。



☆身に覚えのない請求メールや電話には応じない。

☆振り込む前に必ず家族や警察に相談する。

対策

「ウイルスが検出されました。」等の表示が出れば、無視して強制終了してください。

絶対に画面上の電話番号にはしないで下さい。

「家族に相談する」と共に警察へ通報してください。

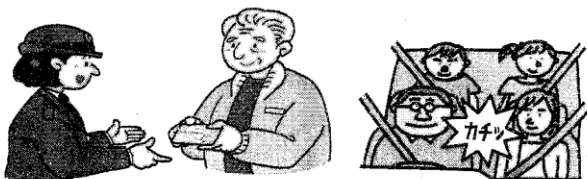


還付金をATMで返還することは絶対にありません。

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～9月30日(土)
高齢者の交通事故防止

- 歩行者を 守る気づかい 思いやり
- 自転車と いつも一緒 ヘルメット
- チャイルドシート 小さなVIPの 指定席
- 大丈夫？ 昨日のお酒も 気を付けて
- 慌てるな 無理なすり抜け 事故のもと



巡回連絡にご協力を！

巡回連絡では、警察への意見、要望等を伺っています。特殊詐欺被害防止対策や地域安全情報をお伝えしたりしております。また、災害や事件・事故発生時等に活用する「非常の場合の連絡先等」の聞き取りも行っています。家人不在の際に何かあれば、早急に連絡ができます。

何卒ご協力お願いします。



高齢者の何でも相談

地域包括支援センター



「移送サービス事業 有償ボランティアドライバー 募集！」

『移送サービス』とは、介護予防等に効果のある『大東元気でまっせ体操』の会場に、自身では通えない人をボランティアドライバーの自家用車で送迎するサービスです。ボランティアドライバーとして登録いただければ、コーディネートセンターが利用者さんとマッチングしてくれます。活動実績に応じて、下に記載している謝礼や経費がもらえ、活動中の保険も完備しているため安心して活動できます。定年退職後、「少しだけ働きたい」「外出する機会を増やしたい」と考えている方、また、学生さんや主婦の方、すき間時間で有償ボランティアをしてみませんか？

移送サービス事業の有償ボランティアについて

ボランティア活動条件・内容

- ☆活動条件: 自家用車を利用可能な方
- ☆活動内容: 利用者の自宅から体操会場までの往復を自家用車で送迎
- ☆活動時間: 1回の送迎で1時間30分程度。月～土曜日でボランティアさんの都合と利用者さんの希望をコーディネートセンターが調整

謝礼・保険など

- ☆移送謝礼: 1回往復500円(片道250円)
- ☆自家用車の使用経費等: 一ヶ月5,000円 ※月に2回以上の実績がある場合に支給
- ☆保険: 移送サービス専用自動車保険・損害賠償責任保険完備

【移送サービス事業 ボランティアに関するお問合せ・お申込み先】

移送サービスコーディネートセンター(NPO 法人アショカ会)

電話: 072-806-0008 ※ボランティアドライバーの件とお伝えください。



(寄稿 大東市地域包括支援センター 社会福祉士 西尾 祐佳 電話: 072-800-5374)

食事には健康増進、成長、学習、楽しみなどいろいろな役割がありますが、生活リズムを整えるというのも重要な役割のひとつです。私たちが夜に眠くなり朝に目が覚めるのは、体に備わっている体内時計のおかげです。夜型の生活を続けていると生活リズムと体内時計がズレてしまいます。そうすると体にとっては大きなストレスになり、体や精神的に悪影響を及ぼすことがあるそうです。このズレがなければ、心穏やかで健康的に過ごすことができるのですが、そのためには食事が重要な役割をしています。特に朝食は、1日をはじめるスイッチとなる大切な食事です。朝起きたら朝日を浴びて、朝食をしっかり摂り、体を目覚めさせてあげましょう。

さらに、朝食の摂取状況と学習能力には相関があるとも言われています。健康のためだけではなく学習能力向上のためにも、子供のうちからしっかりと朝食をとる習慣を身につけてあげましょう。

朝食は体を目覚めさせ、エネルギーを作るために重要ですが、朝食の欠食は遅めの夕食と関連があります。夕食を適切な時間に摂ることは朝食をしっかり食べるということにも繋がります。夕食は寝る前の2～3時間前には済ませておくことが理想的ですが、必ずしも毎日守れるわけではありません。時間が遅くなってしまったときは低脂肪でカロリーが低く、消化の良いメニューがおすすめです。夕方におにぎりやサンドイッチのような糖質補給のできる補食をし、帰宅後はおかずのみの食事にするという方法もあります。

生活習慣はなかなか変えることができないので、家庭での食育を大切に子供頃から良い習慣を身につけていきましょう。

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 電話: 072-806-2880