

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.103

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和5年11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

## 《開催予定日》

11月 1日(水)  
11月 8日(水)  
11月 15日(水)  
11月 22日(水)  
11月 29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。)



日頃より三箇校区福祉委員会の活動にご理解とご支援いただきありがとうございます。

記録的な猛暑の夏から、今は、空に、ひつじ雲やうろこ雲が浮かび、夜には、虫の音が聞こえてきます。季節は少しずつ進んでいます。コロナ禍により自粛していた行事やだんじりなど、多くの人が集うイベントが再開して、日常が戻りつつあります。

さて、当委員会もコロナ禍により自粛していました「ふれあいサロン」を7月から再開しました。再開第1回目は、「大正琴」の演奏でした。コロナ禍でも練習を重ねられた大正琴メンバーの演奏に、手作りの歌詞カードを作成して、大きな声での歌唱はできませんが、心の中で歌唱しました。参加者は、スタッフを含め46名で大いに盛り上がりました。その後、8月はディスコン、9月は脳トレ体操、10月はオカリナとフルート演奏を実施しました。さらに、今日的な課題である「特殊詐欺」について、四條畷警察署員のお話を聞いたり、「大東市防災アプリ」についてもお話を聞きました。「ふれあいサロン」は、毎月原則木曜日に実施しています。対象者の方は是非ご参加ください。今月11日(土)には、谷川中学校で地域教育協議会のイベントがありますが、当委員会もフランクフルトの模擬店で参加します。今後も当委員会の活動に積極的なご参加をよろしくお願いいたします。

三箇校区福祉委員会委員長 岡崎信久

## ふれあいサロン「まちかど喫茶」

【9月：大東市防災アプリ説明、脳トレ体操 お客様32名、スタッフ13名】



防災アプリ説明



CSW 松谷さんによる脳トレ体操、間違い探し難しかった!!



### 【予告】

11月23日(木)、11時開店です。  
お楽しみコーナーは、狭山さんによります、「ディスコン」です。

乞うご期待!!

令和5年10月10日(火)に大東市市民会館キラリエホールで「全国地域安全運動 みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり市民大会」が行われました。10月11日(水)～20日(金)の間、子どもの犯罪被害防止、女性の犯罪被害防止、特殊詐欺の被害防止、自動車関連犯罪の被害防止を重点的に取り組まれました。大阪府警察音楽隊による美空ひばりさんのヒット曲メドレーの演奏は久しぶりに昭和の香りをたっぷりと味わうことができました。生活安全指導班による防犯演劇は市役所保険年金課の『タナカ』を名乗り詐欺の犯人が高齢者のおばちゃん『だまされ・ますよ』さんにATM操作を携帯電話で指示をするところから始まり、最後に確認ボタンを押して、まんまと還付金詐欺が終了しました。特殊詐欺の被害防止のまとめとして、指導警察官と一日警察署長を委嘱されたタレントの斎藤雪乃さんから、お金にまつわる急ぎの電話は、一人で考え込まず、抱え込まずに警察に相談することの大切さを話されました。みなさんもATMで携帯電話をしている人を見つけたら、思い切って注意してあげてください。シマトネリコでした。





# 大東中央公園 交番だより

四條畷警察署  
令和5年11月号  
072(875)1234

## 特殊詐欺に御用心！

お金に関する電話は詐欺です。  
市役所や税務署などを騙って



「還付金があります」「ATMで受け取れます」  
などとお金が戻ってくるかのように電話をかけてきます。

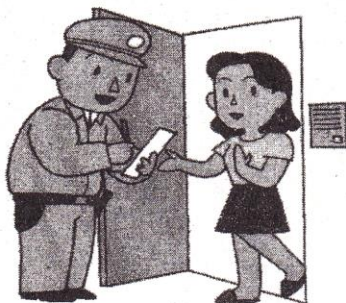
それはすべて詐欺です。

あなたがATMを操作することによって、お金が振り  
込まれることはありません。

- 不審な電話を受ければ、家族や友人、  
警察にご相談下さい。
- 個人情報や暗証番号は教えない！！



## 巡回連絡実施中



各ご家庭を巡回させて頂く際に、  
「世帯連絡カード」への記入をお願い  
しています。

カードは災害や事件等の非常時に活  
用させて頂くもので、他人に見せるこ  
とは絶対にありません。

ご協力をよろしく申し上げます

高齢者の何でも相談

地域包括支援センター



### 「知っていますか？成年後見制度」

『成年後見制度』とは、認知症、知的障害、精神障害などにより、ひとりで決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをする時にお手伝いをする制度です。

もの忘れが多くて、お金を  
をついつい使ってしまう



医療や福祉サービスの手続き  
や契約が難しくてわからない

よくわからないまま、  
契約をしてしまった

こんなとき、「成年後見人」などが、あなたの気持ちを確かめながらお金の使い方やいろいろな契約・手続きを助けてくれます。成年後見制度には、大きく分けると**任意後見制度**と**法定後見制度**の2つの制度があります。 参考:厚生労働省「成年後見はやわかり」

成年後見制度			
任意後見制度	法定後見制度		
	補助	保佐	後見
将来に備える方へ	重要な手続・契約の中で、ひとりで決めることに心配がある方	重要な手続・契約などをひとりで決めることが心配な方	多くの手続・契約などをひとりで決めることが難しい方
ひとりで決めることができるうちに任意後見人を選定	一部の契約・手続等の同意・取消や代理 ※申立てにより裁判所が定める行為	財産上の重要な契約等の同意・取消や代理 ※申立てにより裁判所が定める行為	すべての契約等の代理・取消 ※日常生活に関する行為は除く
自分で選んだ人を任意後見人にする可以选择	家庭裁判所が補助人、保佐人、成年後見人を選任(本人の親族、法律・福祉の専門家、その他の第三者、福祉関係の法人やその他の法人)		

任意後見と法定後見では手続きの流れが違います。詳しくは、厚生労働省「成年後見はやわかり」のホームページでご確認ください。

(厚生労働省成年後見はやわかりHP)



(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)

入浴事故を防ぐために気を付けたいこと6つ (気持ちが良くリフレッシュできるはずの入浴も、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあります。高齢の方は特に注意が必要です。)

1. 飲酒をした後の入浴は避ける……お酒によって浴槽の中で眠ったり、転倒の可能性があります。
2. 食後すぐの入浴は避ける……満腹時は胃が持ち上がって心臓を圧迫して負担になります。血液が胃に集まらず全身を巡るので消化が悪くなります。
3. 熱いお風呂はなるべく避ける……熱いお風呂に入ると血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を起こす場合があります。42度を超える熱いお風呂に入ることはなるべくやめましょう。
4. 入浴後に水分を補給する……入浴中は汗を多くかき、血液がドロドロしてきます。お風呂から上がったあとは、コップ一杯程度の水分をとるようにしましょう。
5. 浴室を温める……脱衣所や浴室の気温が低いと、洋服を脱いだときに血管が縮んで血圧が上がり、その後浴槽につかると身体が温められて血圧が低下します。急激に血圧が変化しないように、脱衣所や浴室に暖房を入れると効果的です。
6. 浴槽にはゆっくり出入りする……血圧の急な上昇を防ぐために、入浴前には心臓に遠い場所からお湯をかけて毛細血管をゆっくりと温めて血圧の上昇を防ぎます。お風呂から出るときは、立ちくらみを起こしやすいので浴槽のへりにつかまってゆっくりと立ち上がります。

\*入浴は心地よいだけでなく、温熱作用・物理作用、ストレス解消や疲労回復などの効果があり健康に良いと考えられています。全身浴、半身浴、部分浴といった種類に分けられるので、身体の状態に合わせて良いものを選びましょう。

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