

令和5年12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》

- 12月 6日(水)
- 12月 13日(水)
- 12月 20日(水)
- 12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。)



毎日暖かい日が続いていましたが、立冬という言葉聞いてから、急に季節に合った気候になってまいりました。

先月の10月31日、老人会1班4名で23組、総勢92名の会員さんらと、15名のスタッフで社協の3階の外広場で、朝11時より15時まで大変熱い時に、日光に当たりながら皆さん大変元気に「輪投げ大会」で親睦を図ることができました。寺川や野崎の方々は、月に何度か練習をしておられ、大変お強く全く歯が立ちませんでした。何事においても日ごろの練習がいかに大切か思い知らされました。我々も練習次第では必ず勝てるようになる、というよりも対等に戦えるようになる。「練習あるのみ!」「強くなる!」そう思って帰ってきました。これは私一人のたわごとなのだろうか?

新和町自治会 藤原司佐



ふれあいサロン『まちかど喫茶』

【10月：マジック、脳トレ体操、オカリナ・フルート演奏 (田伐さん) お客様28名、スタッフ15名】



マジック山本さん



脳トレ体操松谷さん

4年ぶりに田伐さんが出演して下さいました。以前と変わらず素晴らしい演奏ありがとうございました。



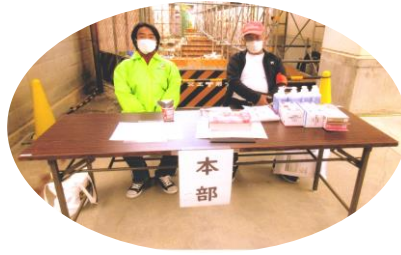
【予告】

12月21日(木)、11時30分開店です。お楽しみコーナーは、フリーアコーラス・レスポアの皆さんです。

乞うご期待!!

谷中まつり

11月11日（土）午前11時より、谷川中学校において『谷中まつり』が行われ、三箇校区福祉委員会も模擬店を出店しました。三箇恒例のフランクフルト300本を焼いて販売し、瞬く間に売り切れました。4年前は500本を苦勞して販売した経験から、数量を減らしたのですが、大行列ができるほど好評で、500本にしておいた方がよかったですと後悔しました。



三箇小学校花壇づくり

11月20日（月）三箇小学校おはよう運動終了後、三箇校区福祉委員会役員9名で花壇づくりを行いました。



不登校・ひきこもりの相談窓口

大東市若者等自立サポートセンター



今抱えている不安・将来への不安をご相談ください。

市内在住の15歳～39歳の方と
そのご家族の方が対象です。



大東市の委託事業のため、無料でご利用いただけます。

臨床心理士や
精神保健福祉士、
ひきこもり相談の経験
がある専門の相談員が
相談をお受けします。



あなたに合ったプログラム
をいっしょに考えます。

最初から来所が難しい方は
「メール相談から始める」
という計画を立てるの
もちろんOKです。



居場所活動や体験活動を通
じて、コミュニケーション
の練習することができます。



相談は予約をお取りし、安心安全な状態でお話をお聞きします。

まずはお気軽にお問い合わせください。

電話・FAX・メールからお問い合わせや予約ができます。

来所が難しい場合は、電話相談やメール相談、公式LINEでの相談も可能です。

電話・FAX

072-803-8174

※開所時間に受付

メール

daito.wakamono@gmail.com

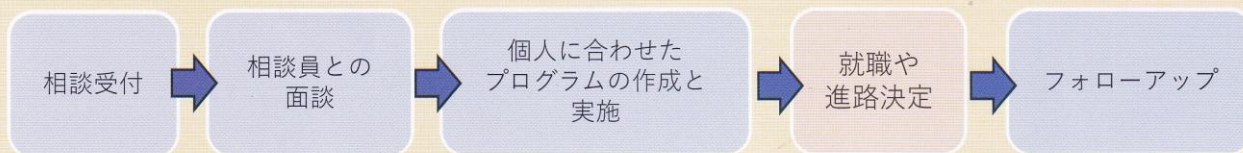
ホームページからの
お問い合わせも可能です。

公式LINE



電話相談も、他の方の予約の状況により、予約が必要な場合があります。
またメール相談やLINE相談も順次返信いたしますので、数日かかる場合があります。

相談の流れ



プログラムの様子は、ホームページからInstagramでご覧いただけます。

検索 🔍 大東市若者等自立サポートセンター

大東市若者等自立サポートセンター

開所場所：大東市大東町7-2 太田ハイツ103号室

開所時間：月、水、木、金曜日 11時～16時、土曜日 10時～15時

※火曜日と日曜、祝日、年末年始はお休みです。



居場所の様子

高齢者の何でも相談窓口

地域包括支援センター



聞きたい、知りたい 認知症なんでも講座 ～認知症サポーター養成講座～

『認知症』とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。高齢化が進むとともに、認知症の人も増加しています。2025年には65歳以上の5人に1人は認知症であると推計されています。認知症は、誰もがなりうるものであり、私たちのごく身近なところに認知症の方や、そのご家族がおられることとなります。認知症サポーター養成講座では、認知症の基本的な症状や接し方をお伝えするとともに、物忘れや認知症から生じる悩みや困りごとなど、何でも相談ができます。お気軽にご参加ください。

認知症サポーター養成講座

●対象:大東市在住・在勤・在学の方

●日時:全日程同じ内容で、受講時間90分程度です。

令和5年12月12日(火)19:00～

令和6年1月13日(土)10:00～ / 2月17日(土)13:30～ / 3月21日(木)19:00～

●場所:大東市立生涯学習支援センター アクロス

(末広町1-301 ローレルスクウェア住道サンタワー内)



【認知症サポーター養成講座に関するお問合せ・お申込み先】

大東市地域包括支援センター 電話:072-800-5374

(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)

冬でも水分補給を！

朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥してきました。体調管理が難しい冬は、乾燥に対する注意も必要です。夏は暑さで汗をかき水分補給に気を使いますが、「冬場はトイレが近くなるから水分を控える」という声をよく耳にします。冬場は汗をあまりかかないからといって水分補給が不要というわけではありません。人は普段の生活でも、1日に約2.5ℓの水分を失います。安静にしているだけでも1日に1ℓ程の水分が失われるそうです。対して食事で摂取する水分や体内で作られる水の量は1.3ℓ。失った分を補うためには、さらに1.2ℓ程の摂取が必要となります。



空気が乾く冬場は身体も乾燥し、もっと多くの水分が排出されます。空気が乾燥すると粘膜が弱まり、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保つことも必要です。目安は湿度50～60%です。



感染症が冬に流行する理由の1つが「気温・湿度」です。インフルエンザウイルスなどは低温・低湿度を好みますので、寒くて空気が乾燥する冬は最適な環境というわけです。昔はストーブの上に薬缶を置いて乾燥対策をしていました。現代はエアコンが普及しているため、加湿器などを使用して適切な湿度を保つことが対策の一つです。マスクやうがい、水分補給を意識してください。乾燥・感染対策をしっかりと行い、健康に冬を過ごしてください！

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