

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.99

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和5年7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》

7月 5日(水)

7月 12日(水)

7月 19日(水)

7月 26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。)



私の父は、道端で死んでいる犬や猫を見つけると、家から新聞紙をもってきて、きれいにくるんで土に埋めていました。私もそんな父に似たのか、車にはねられて道路とかで死んでいる犬や猫を見るとほっておかず、道路の端の方に連れて行き、市役所に電話をして引き取りに来てもらいます。何回もひかれたらかわいそうに思い、そうするようにしています。

それと、よく道を歩いていると、犬の糞とかゴミが平気で捨てられています。特に溝にゴミとかがたまっているのを見ると、今テレビで話題になっている大雨による災害を思い起こします。溝がゴミでいっぱいになっていると、雨水が流れないで道路にまで氾濫するのではないかと心配になります。自分たちが住む町が少しでもきれいに、そして安全で暮らせたらいいなあと思います。



新和町自治会 長谷部とよみ



## ふれあいサロン『まちかど喫茶』再開！

新型コロナウイルス感染拡大のため約3年間休んでいました『まちかど喫茶』を7月から開催します。ご来店お待ちしております。

**日時:7月27日(木)11時から14時**

**お楽しみコーナーは『大正琴』のみなさんです。**



# 子育て支援の取り組みです

# みんな あつまれ



ほのほのベース

# ぴよぴよ

お友だちや主任児童委員と一緒に遊んだり 子育ての情報交換など何でも気軽に話ませんか。市保健師による育児相談及び身長・体重測定もあります。ぜひ遊びに来て下さい。



令和5年度の予定 (火曜日)

5月16日・6月20日・7月18日

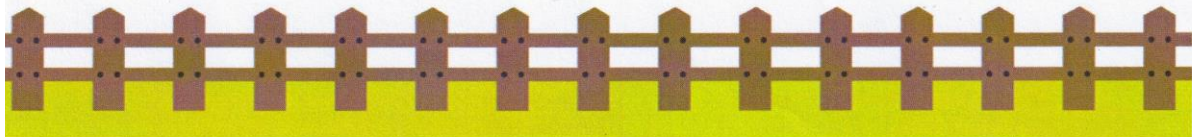
9月12日・10月17日・11月21日

12月19日・令和6年1月16日

2月20日・3月19日

場所 大東市立総合福祉センター  
 受付 10時～  
 開始 10時30分～11時30分  
 対象 0歳～の未就園児と保護者  
 持ち物 お茶・着替えなど

主催 大東市主任児童委員連絡会  
 問い合わせ 民生委員児童委員協議会事務局  
 072-874-1082(大東市社会福祉協議会内)



# 梅雨が明けると夏本番です！今年も暑くありません！ 脱水にならないよう自分の体をチェックしましょう！

## 脱水チェック

- 水分をとる習慣がない
- 眠りがち
- の中がねばつく
- 舌の赤みが強い
- 舌が乾燥している
- 食べ物がパサつく
- 血圧が低い
- 脈が速い
- 手足が冷たい
- 微熱が1日以上続く
- 夏バテ気味と感じる
- おしっこの回数が減った。色が濃い
- 便が硬い・コロコロしている・便秘
- 爪を押した後、白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 手の甲をつまみ上げて離した後、3秒以上跡が残る
- 靴下のゴム跡が、脱いだ後に10分以上跡が残る
- 尿が出やすいお薬を飲んでいる
- 食事がとれない、いつもより量が少ない

### 水分を摂りましょう！！

こまめに水、白湯、ほうじ茶、麦茶などを飲みましょう。

「ポカリスエット」のような「スポーツ飲料」や、「OS1」といった「経口補水液」もOKです。

\*利尿作用があるコーヒーやアルコールは逆効果です。

注意してください！

1日の目安は、最低でもペットボトル**3本**です。



**朝起きて1杯→食事で1杯→入浴前後に1杯→寝る前に1杯**

\*湯のみ茶碗だと、これだけでペットボトル2本分ぐらいになります！



脱水・熱中症に効果的な食べ物 **ベスト5**  
味噌汁・梅干・スイカ・トマト・牛乳



脱水予防は  
パンよりご飯



高齢者の何でも相談

## 地域包括支援センター

## 「地域での見守り～みんなが安心して暮らせるまちづくり～」

大東市では、今後一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が一層増加することが見込まれており、見守りが必要な状態となっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるまちづくりが必要となっています。大東市では平成26年より、見守りを必要としている高齢者の早期発見・早期支援を行うことを目的として、民間企業・事業者の方々と協力して行う『地域の安心見守り活動に関する協定』という取り組みがあります。この見守り協定は、ご協力いただいている事業所の方々の業務内でのさりげない見守り活動によって、見守りが必要な高齢者等を早期に発見し、大東市役所や地域包括支援センターに連絡をいただき、支援や地域の支え合いに繋げるといった内容となっています。令和5年5月末現在までに204カ所の様々な業種の事業所と大東市が見守り協定を結んでいます。見守り協定の中には、『見守りコーヒー事業』があります。協力喫茶店を利用する高齢の利用客の方で、見守りを希望される方の名簿を作成し、登録した方が来店しなくなった場合や日常と様子が違った場合等に、協力喫茶店が地域包括支援センターに連絡する仕組みとなっています。地域の見守りネットワークを広げ、効果的な見守りを行っていくためには地域住民の皆さまのご協力が不可欠となります。下記の【見守りのポイント】を参考にいただき、気になる高齢者の方がおられましたら、大東市地域包括支援センターまでご相談ください。

## 【見守りポイント】

住居の様子	ご本人の様子
<ul style="list-style-type: none"> <li>・郵便受けに新聞、手紙が3日程度たまっている</li> <li>・カーテンや雨戸が何日も閉まったままになっている</li> <li>・洗濯物が何日も干したままになっている</li> <li>・家の中から異臭がする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節にそぐわない服装や著しく汚れた服装をしている</li> <li>・顔や腕などに不自然なあざが多くなった</li> <li>・普段と様子が違う(話が噛み合わない)</li> <li>・最近、外出している姿を見かけなくなった</li> <li>・攻撃的な言動がある</li> <li>・お金の計算ができない、文字がなかなか書けない</li> <li>・暑い日や寒い日、雨の日なのに長時間屋外にいる</li> </ul>

『地域の安心見守り活動に関する協定の協力事業所一覧』⇒

【大東市役所 HP】<https://www.city.daito.lg.jp/soshiki/64/31397.html>

(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 FAX:072-800-5375



## 救急車を呼ぶ時の5つのポイントとは？

- 1: 救急車を呼ぶときの番号は「119番」・・・もし呼ぶかの判断に困ったら、お住まいの市町村に救急相談窓口があります。成人の場合、「#7119」で救急相談窓口があります。小児の場合、「#8000」で小児救急相談ができます。
- 2: 救急車が到着するまでの応急処置が命を救う・・・応急手当が必要な場合、消防本部から指示されます。大切な人を救うために、普段から正しい応急処置を身につけておくといいです。
- 3: 応急手当をする以外にも人手を集める・・・応急手当をしている人以外の人は、救急車が来そうなところまで迎えに出ると、到着が早くなります。
- 4: 救急車を呼んだら、こんなものを用意しておく・・・診察券や保険証・お金・靴・普段飲んでいる薬。乳幼児の場合は上記に加えて母子手帳・紙おむつ・哺乳瓶・タオルを用意しましょう。
- 5: 救急車が到着したら伝えてほしいこと・・・事故や具合が悪くなった状況・救急隊員到着までの状態変化・応急処置内容・持病や具合の悪い情報・かかりつけ医・普段飲んでいる薬

救急車や救急医療は、緊急で医療を必要とする方のための限りある資源です。「便利だから」「交通手段がないから」「病院で待つのが嫌だから」といった理由で呼ぶべきものではありません。いざという時に本当に救急医療を必要としている方に適切な医療が行き渡るよう、本当に救急車を呼ぶべき症状のポイントを知っておいてください。いつもと違う症状が出現したり、おかしいと感じたりしたら救急通報で救急車を要請しましょう。ただし、軽症や判断に悩むときは、お住まいの市町村の救急相談窓口にご相談ください。

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