

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.100

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和5年8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》

8月 2日(水)

8月 9日(水)

8月 23日(水)

8月 30日(水)

8月16日は盆のため  
休みです。

## 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。)



まずは暑中お見舞い申し上げます。

いよいよ夏本番！毎日本当に暑いですね。

近年上昇し続ける気温に何よりも気をつけていきたいことが【熱中症】です。規則正しい食生活・こまめな水分補給をしっかりとしていきたいですね。炎天下や高温多湿での作業や運動は避けることはもちろん、日傘や帽子的着用や日陰を歩くことも予防の一つみたいですよ。

室内だから大丈夫なのではなく冷房や扇風機で温度調節をし、風通しをよくするなど室温をこまめに確認しないといけないですね。

熱中症のリスクが高い方(高齢者、子ども、持病のある方、障害者等)には身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう声掛けを行い、いずれも無理をせずこの夏も元気に乗り越えていきましょう。

新三箇自治会 西島 亜由美

## ふれあいサロン『まちかど喫茶』8月のご案内

お楽しみコーナーは『ディスコン』です。

楽しく遊びましょう!!

8月24日(木) 11時開店です。

お待ちしております。



# 台風の季節に入ります。日ごろの備えを大切に！

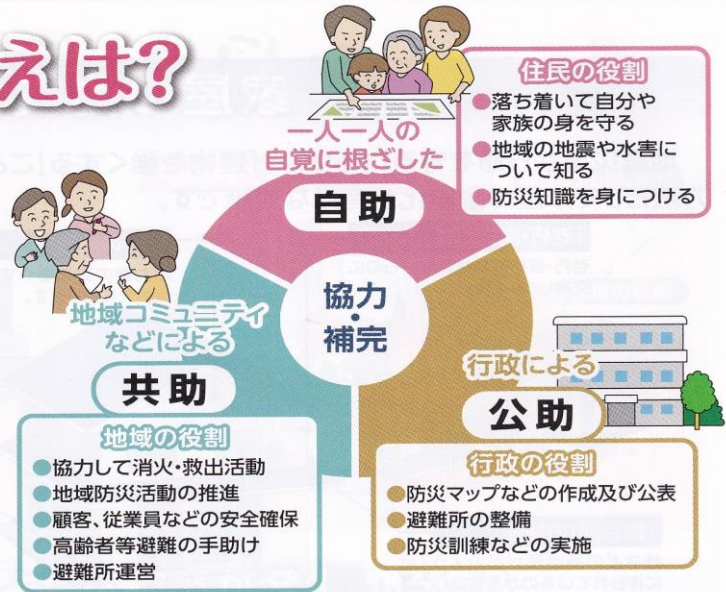
## 日頃からの備え

### 日頃からの備えは？

#### みんなで助け合う

阪神淡路大震災や東日本大震災など、過去に起きた大きな災害の教訓から、住民の皆さんの生命を守る局面で最も大切なことは、住民の皆さん自身の力であると言われています。

災害による被害を少しでも軽減するために、行政が行う防災対策である「公助」とともに、自らの命は自らで守る「自助」、地域の安全は地域で守る「共助」を高めることが、防災・減災を実現するうえで、とても重要です。



## 自主防災組織の活動に参加しよう！～災害時にはとても大きな共助の力～

**「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもとに地域住民が防災活動に取り組む組織です。**

自主防災組織では、災害時に備えた活動のほかにも、平常時から皆さんの暮らしに役立つ様々な活動を行っています。

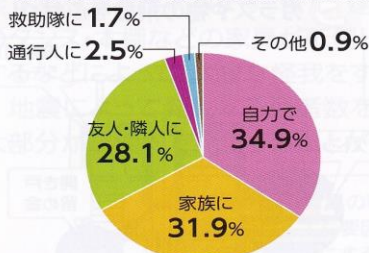


### 自主防災組織などのつながり

阪神淡路大震災では、家族やご近所によって生き埋めになった人が捜索され、生きて救出されたケースもありました。自主防災組織や自治会などを通じて、家族と地域が顔見知りになっておくことが、互いの命を救い、助け合うきっかけになります。

- 地域の自主防災組織や自治会に加入しておきましょう。
- 地域で協力して、救出道具や医薬品、食料などを準備しましょう。
- 地域で行う防災訓練などの行事に参加しましょう。

### 阪神淡路大震災の救助割合



※兵庫県南部地震における火災に関する報告書(日本火災学会より)

### 避難所は自分たちで運営

災害時には、避難所を自分たちで運営することが求められます。物資の配布や清掃活動などの様々な避難所での活動をみんなで助け合い、運営していきましょう。

- 女性や子どもをはじめ、みんなのプライバシーに配慮しましょう。
- スペースの配置は、要配慮者の移動距離などに配慮し、割り振りましょう。



日頃からの備え





# 食料品を 配布します

## 第2水曜日 **無料**

### 14:00～16:00

配布内容：乾麺、インスタント麺など



受け渡し場所: RiBBONにて(大東市末広町14-1 1階 南端から2軒目)  
社協に寄贈いただいた食料品を、フードロスの観点から必要な世帯へ  
配布します。数に限りがありますので、ご了承ください。



お問い合わせ

大東市社会福祉協議会

072-874-1082



高齢者の何でも相談

## 地域包括支援センター



## 「防ごう！高齢者の消費者被害」

高齢者の消費者被害は後を絶ちません。悪徳業者は高齢者の不安につけこみ、言葉巧みに近づきます。1人暮らしの高齢者だけではなく、家族と暮らしている高齢者も標的になっています。電話や訪問の時に1人で対応し、近くに相談できる人がいないと被害に遭う危険性が増していきます。地域で声を掛け合うことで悪徳業者から高齢者を守りましょう！！

## 【消費者被害の例】

**還付金詐欺**・・・自治体、税務署、年金事務所等の職員と名乗り、医療費や保険料等の過払い金があると偽り、ATMに誘導し送金を促し、金銭を騙しとります。

**訪問販売**・・・屋根の修理等の住宅リフォーム工事の契約をし、高額な請求をします。

**催眠商法**・・・人を集めて洗剤やドリンク、パン等を無料配布し、次第に高額な商品を買わせます。

## 【電話勧誘への対策】

被害は電話から始まります！！履歴が残らない固定電話を利用した詐欺が多発しています。普段から留守番電話の設定、番号が表示される電話機の設置、自動通話録音機の設置等対策をたてましょう。

## 【クーリング・オフ】

クーリング・オフとは、いったん契約の申し込みや締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。（注意：条件によってはクーリング・オフできない場合があります）

【消費者被害に関するご相談・お問合せ先】 大東市消費生活センター 電話：072-870-0492

（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）



## 「食べ合わせ」について

三箇校区福祉だより第100号発行おめでとうございます。

昔から同時に食べてはいけないと言われる「食べ合わせ」。「鰻と梅干」「天ぷらとスイカ」などがありますが、実は栄養学的な根拠は無いそうです。例えば「鰻と梅干」は、どちらも味が濃いため、白米を食べすぎてしまうことを戒めたり、梅干の酸味で鰻が傷んでいることに気づきにくいといった生活の知恵だったと言われていました。「焼魚+漬物」「ほうれん草+ベーコン」「人参+大根」「大根おろし+シラス」等々。日常的な量であれば、健康被害を起こすようなことは無いとの事です。

「薬」との「食べ合わせ」に関しては、十分ご注意ください。「高血圧薬の一部+グレープフルーツ」「風邪薬+コーラやコーヒー」「抗血液凝固薬+納豆や青汁」「睡眠薬+アルコール」「抗菌薬や抗生物質+乳製品」「胃薬+炭酸飲料」等々。これらを服薬している場合は、医師や薬剤師に対処方法を聞いてみて下さい。

「食べ合わせ」ではないかもしれませんが、薬を飲むときの水の代わりに、お茶や牛乳、ジュースといったもので代用することは絶対にやめてください。「お腹の中に入れて一緒にやん」と思われるかもしれませんが、そうではありません。薬が効かなくなったり、思わぬ副作用が出たりすることもあります。薬は必ず、水か白湯で飲むようにして下さい。

食品同士の食べ合わせはさほど目くじらを立てるほどのものはありませんが、薬と食品との食べ合わせには注意が必要なものがあります。薬を処方された際はご注意ください。

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