

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.101

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和5年9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》

9月 6日(水)  
9月 13日(水)  
9月 20日(水)  
9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。)



令和になりコロナの影響で、5年も故郷に帰る事が出来ずにいましたが、ようやく今年の6月に姪の子供の結婚式へ参加することで5年ぶりに故郷の宮崎に帰ることが出来ました。5年ぶりに会う兄弟、叔父や叔母、実家のご近所のおじさん、おばさんたち、みんな5年分の皺やら、白髪も増えて益々年を重ねてきたなと、心の奥深くでつぶやきながら月日の流れの速さを改めて思いました。電話では自分の家庭の近況やら、子供や孫たちの様子は伝えられますがお互いの顔を見ながら、細かい表情はなかなかみ取ることが出来ない5年でした。5年ぶりに兄弟や近所の人たちと同じテーブルを囲みながらの食事をする、会えなかった5年の長さと、アツという間の5年をコロナのパンデミックに奪われた時間を、コロナに対しての怒りがじわーと心の底より湧き上がってきますね。そういう複雑な思いをしながらみんなの顔を見ながら5年ぶりの食卓を囲めて、みんなが健康で元気で顔を合わせる事が出来る事の幸せを有難いと思いました。おかげさまで令和の結婚式にも参加させて頂き、久しぶりに若者たちが沢山集まる場所で同じ空気の時間を共有してもらい元気を沢山頂きました。これからも家族の健康、兄弟の健康、地域の皆様の健康と幸福が続く事を願いながら自らも健康に留意して地域への貢献をがんばります。 2丁目自治会 村山茂博

## ふれあいサロン「まちかど喫茶」

【7月：大正琴同好会 10名、お客様 32名、スタッフ 14名】



四條畷警察署員による  
詐欺防止講演



大正琴演奏



### 【予告】

9月28日(木)、11時開演です。

お楽しみコーナーは、CSW・松谷さんによります「脳トレ体操」です。

乞うご期待!!



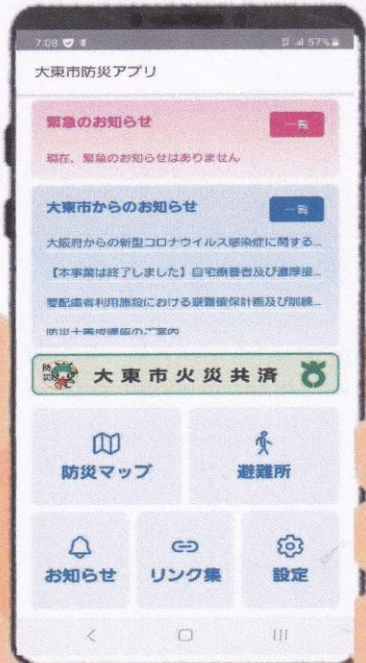
災害からあなたと大切な人の、**命と財産**を守る

# だいとうし ぼうさい 大東市防災アプリ

へえ～  
現在地から避難所までの  
安全な避難ルート検索が  
できるんだ！ (\*▽\*)

なるほど！  
リアルタイムで市内の  
災害発生地域が更新される  
から、今の状況が分かる！  
(D:)

おおっ！  
開設している避難所の  
混雑具合が表示されてる！  
(n'▽')n



※画像内のお知らせはイメージです



**いますぐ  
ダウンロード！**



アプリに関する問合せ先  
大東市役所 危機管理室  
電話：072-889-1511



- 大東市防災アプリではこんなことができます！**
- ・現在地から最寄りの避難所までの経路検索
  - ・大東市内の危険区域が色分けされて表示されるので分かりやすい
  - ・大東市からのお知らせが確認できる

**有事に備えてダウンロードしよう！**





# 大切な 自分を守る ために 薬物乱用防止対話集会

IN 大東市 **パートⅡ**

入場無料

事前申込  
不要

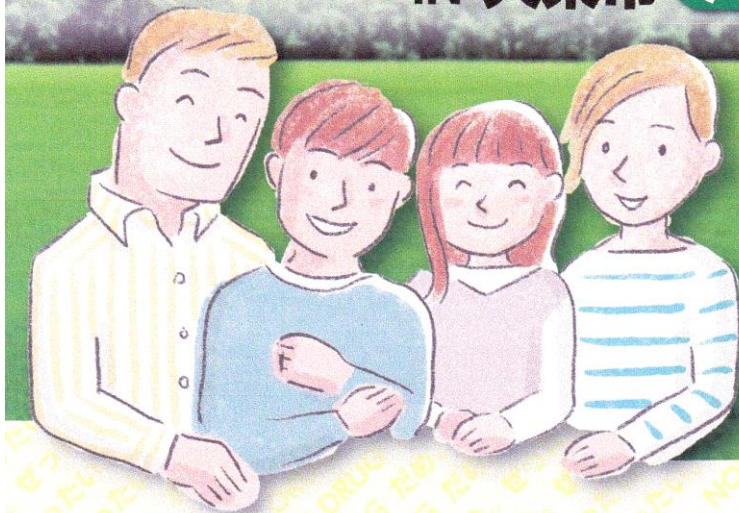
とき

令和5年 **10月1日** 日

13:30~16:00 (開場:12:45)

ところ

大東市立市民会館  
キラリエホール



## 第1部 基調講演



なるせ のぶや  
講師 **成瀬 暢也 氏**

埼玉県立精神医療センター 副病院長  
薬物依存症専門医  
専門分野: 依存症・中毒性精神病の臨床

著書:  
「居場所と安心感の提供こそ薬物依存症治療」  
「薬物依存症の回復支援ハンドブック」ほか多数

実は身近にある薬物乱用の危機。  
大切な自分を、子どもたちを  
守るために……話を聴こう！  
対話をしよう！



## 第2部 パネルディスカッション

コーディネーター

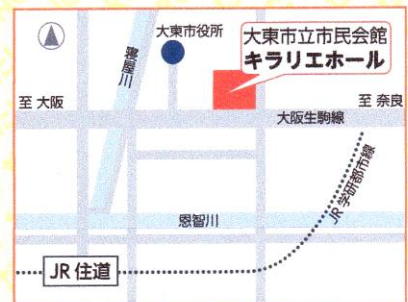
保護司・薬物乱用防止指導員会北河内ブロック協議会会長  
協田 和彦 氏

パネリスト

基調講演講師…………… 成瀬 暢也 氏  
保護司・大東市薬物乱用防止指導員会会長…… 上田 英夫 氏  
薬剤師・大阪府薬物乱用防止教育講師…………… 大内 啓子 氏  
大東市立中学校在校生

質問タイム  
あり

主催：大東市・大東市教育委員会・大東市薬物乱用防止指導員会  
共催：大東市学校薬剤師会  
大東ロータリークラブ・大東中央ロータリークラブ  
お問い合わせ：大東市教育委員会 学校管理課 TEL 072-870-9642



大東市立市民会館 〒574-0076 大東市曙町 4-6





高齢者の何でも相談

## 地域包括支援センター



## 「生活サポーターとして活動しませんか？」

『生活サポーター』とは、高齢のために日常のちょっとした事ができずに困っている人の自宅に訪問し、買い物・掃除・外出の付き添い等の支援を行う『生活サポート事業』を担う住民ボランティアの事です。活動中は、生活サポートセンターによるフォローも丁寧に行われるため、無理なく活動ができます。まずは、養成講座からはじめてみませんか？

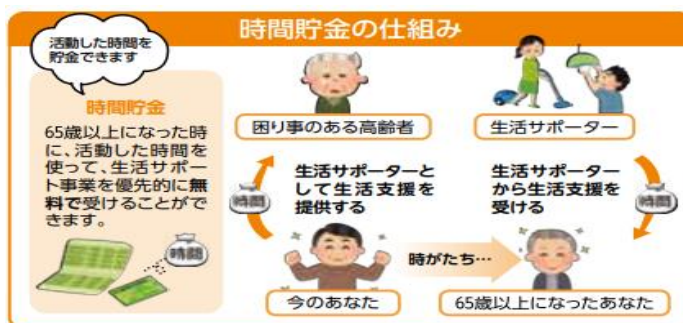
生活サポーターになるには⇒18歳以上の方(高校生不可)で、毎月開催している養成講座(無料/日程は広報だいにうに掲載)を受講し、登録すれば生活サポーターとして活動ができます。

活動時間に応じて、謝礼金の受け取りもしくは時間貯金を選択することができます

謝礼金：30分以内250円、それ以降は30分ごとに250円加算

時間貯金：将来の自分のために活動時間を貯金

## 生活サポート事業について



★利用料:30分以内ごとに250円 ★利用方法:希望の方は、生活サポートセンターにお問い合わせください。

★支援の例:掃除、ゴミ出し、買い物、洗濯、外出の付添い、スマートフォンの操作サポート、草むしり など

★特徴:介護保険サービスでは対応できない支援も可能

【申込・問合せ先】生活サポートセンター(住まいみまもりたい) 電話:072-812-6571

養成講座の受講希望の方や、生活サポート事業の利用希望の方はお気軽にお問い合わせください。

(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)

《非常食について》 昨今日本でも多くの災害が発生し、突然の避難生活やライフラインの切断を余儀なくされることもあります。非常食を備えるときは災害当日、食糧援助が届くまでの3日分、物流が回復するまでの1週間と3段階に分けて揃えます。

《災害当日》 水道・ガス・電気が使えなくなる場合もあります。調理不要の食品を準備しておくことで安心です。

《災害発生後から3日間》 スーパーやコンビニが閉店する可能性があります。開いていたとしても行列ができるので、諦めざるを得ない場合もあるでしょう。精神面や負担を考えると、日持ちがして簡単に食べられるものをおすすめです。

《物流が回復するまでの間》 インフラが回復したとしても、いつも通りお店に食料品が並ぶのかというとそうではありません。簡単に食べられるものは入荷してもすぐに売り切れてしまいます。日持ちするものを常備しましょう。

《量の目安》 水:1日あたり大人1人で1L 米:2キロあれば、1合から2人分とり分ける計算で27食分になります。缶詰:10~20個

非常食は備蓄するだけでなく、それを使う練習も大切です。溜めておくだけではいつの間にか賞味期限が切れてしまっていたという状況にもなりかねませんし、日常的に消費していれば突然の場面でも戸惑いを軽減することができます。普段から非常食をストックし、非常食を日常的にとり入れることで防災意識を高められ、いざ危機的状況に直面したときでも不安を軽減することができます。

そして、意外と見落としがちなのが物流の回復です。最低でも1週間は家にあるもので食事をまかなえるような備蓄と調理技術の向上を目指していきましょう。

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