

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.97

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和5年5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》

5月10日(水)

5月17日(水)

5月24日(水)

5月31日(水)

***5月3日は休日で
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。)



天気の良い朝には、私の住む家の東向きにある窓を開けると、今はもう生駒山しか見えません。幼いころは、家を出ると周りに田畑が広がり、用水路で川魚やザリガニを釣ったり、ドブ貝をとったりして遊んだこと、また寝屋川の土手道からは、四條畷方面の山から飯盛城跡のある飯盛山から生駒山系が見えていました。そして、夜空を見上げるとたくさんの星が光り輝いていました。時を経て今は、家の周りには家々が立ち並び、交通量も多く埃っぽくなっていますが、寝屋川の向こうには、木々が生い茂り、テニス、野球、子供の遊び場にバーベキューもできる深北緑地公園ができています。この前、偶然に通りがかったときに、民生委員でヤクルト家庭訪問申込書をもって訪ねた家のおばさんに一年ぶりに会い、「元気にしていますか。」と声をかけると「あんたも元気にしてる。病気の具合調子よいのんか。」と聞き返されました。おばさんは、「私は今でも深北緑地のグラウンド・ゴルフに行ってるねん。」と言った後で「声をかけてくれてありがとう」と言われました。ふっと人と人のつながりの大切さを感じました。私もたまには体の調子が良い時は、自然豊かな深北緑地の自分自身の散歩コースを一時間歩き、4月には桜が咲き誇る中を歩くのもまた格別です。たまに都心へ出かける時も、ぶらっと深北緑地公園に行くときも、どこに行くにも三箇は楽しい人の顔が見える暮らしがあるところ、それって、いろいろでちょうどいい。

民生委員児童委員 北口 保

お知らせ

コロナの影響で休止をしていました『ふれあいサロン』は7月頃をめどに再開に向けて準備を進めています。

三箇校区福祉委員会



「仕事や子育てで大変なのに、親が認知症に。これからどうしたらいいか分からない…」

認知症介護の心配ごと
みんなで
分かち合いませんか？

「家族が認知症と診断された。介護ってどうすればいいの？」



認知症の人の家族 集いの場

オレンジ倶楽部

認知症の人の数は、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人に上ると言われており、誰にとっても他人ごとではありません。

オレンジ倶楽部は、認知症の人の家族が介護の心配ごとを相談したり、気づきを得たりできる住民主体の交流の場です。認知症介護でお悩みの方、仲間づくりがしたい方、一度覗いてみませんか。

※詳しい内容は裏面に。

大東市地域包括支援センター | Tel.072-800-5374

OPEN/ 9:00~17:30 (月~土)



新規 OPEN !

野菜作りに興味のある方
未経験の方・ベテランの方
どちらも大歓迎です！

参加料 1,500 円/月

参加者全員で畑を共有し相談しながら種まき～収穫までを行います。

<お問い合わせ>

大東市地域包括支援センター
TEL 072-800-5374

ケアファーム



【場所】ケアパートナー大東
大東市三箇 3-9-20



高齢者の何でも相談

地域包括支援センター



令和5年度第1回企画「アクティブシニアの生きがい探し！」

幻の三箇城を追い！～三箇の歴史を巡る旅～

地域包括支援センターでは、セカンドライフの充実等をテーマとした「アクティブシニアの生きがい探し！」というイベントを年4回開催しています。定年後、地域活動に参加してみたいけれど、どんな活動があるのか分からない方や、まず何からやってみようか迷っている方に、ぜひ参加していただきたいイベントとなっています。

今年度の第1回目は、ボランティアガイドの「やまびこ」さんによる、三箇地区の史跡を巡るミニガイドツアーを予定しています。歴史ある三箇地区を歩きながら、幻の城、三箇城やキリンタンに思いを馳せ、大東市の魅力を再発見してみませんか？

また、参加者の方々の今後の活動の参考となる「やまびこ」さんの活動内容のお話や大東市内の地域活動の紹介もご用意しています。皆様、ぜひ奮ってご参加ください！！

【イベント概要】

日時: 令和5年5月27日(土)10時～12時

集合場所: 三箇自治会館 大東市三箇4-1-5

参加費: 無料 定員: 先着25名

申込み・問合せ先: 大東市地域包括支援センター 電話: 072-800-5374 FAX: 072-800-5375

(寄稿 大東市地域包括支援センター 社会福祉士 西尾 祐佳)



人間は歩く・走るという2足歩行により、自分の健康・体調を保ち続けてきました。歩く時間や速度・姿勢など、その方法に対するエビデンスも報告されており、「歩く」ということには深い意義があります。

その一方で、こどもの歩行量低下が示唆されています。

東京都内のこどもの1日平均歩数が小学生: 11,382歩、中学生: 9,060歩、高校生: 8,226歩であり、これまでの1日の平均歩数推定値の13,000歩を大きく下回りました。この背景として、次のような生活習慣の変化があります。

- ・朝食を食べない
- ・夕食時間が遅くなり睡眠時間も短くなった
- ・脂肪や塩分の多いスナック菓子が簡単に手に入る
- ・部屋でのゲームの時間が増えた

成人においては、1日10,000歩のウォーキングが推奨されています。運動負荷が低い有酸素運動を20分以上行うことで、脂肪が優先的にエネルギー源として使用されます。この結果として、ウォーキングは高脂血症・糖尿病・高血圧症などのいわゆる生活習慣病の進行予防にも効果的とのことです。

高齢者は、「寝たきりになると認知症になりやすい」とされています。反対に、「よく歩くと認知症になりにくい」ことも判明してきました。日頃よく歩く人(週に90分)は、週に40分未満の人より認知機能が良いことが示されました。

ウォーキングを行うことで生活習慣病の予防につながり、健康寿命が延びることは良く知られています。認知症に対しても効果が報告されています。その一方でこどもは歩行数低下による生活習慣病が懸念されています。

身体的のみならず心理的な健康維持のためにも、1回20分以上のウォーキングを行ってみてはいかがでしょうか

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 ☎ 072-806-2880