

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.70

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年2月(2021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

元気でまっせ体操

《開催予定日》

2月 3日(水)

2月 10日(水)

2月 17日(水)

2月 24日(水)

- ◆ [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。)



今日もまた、早朝テレビをつけると、コロナで始まり、夜遅くまでコロナの話で終わります。しかし家にじっとしているのも大変ですよ。私の日常生活は、毎月の初めの7日間は関西医大の緩和ケア病棟へ治療に通っています。洗濯や食事の買い物は一度で済ませ、体の調子のよい朝は、モーニングを食べに喫茶店に行くのが好きなのです。店に来る知り合いどうしが世間話や趣味や農作物の作り方など話しているのを聞いていると、すごく落ち着き、のんびりして自由な気分になります。もちろん店内の換気、通気性もよくマスクをして人との距離はとっています。他愛のない世間話を聞くことで、がんじがらめに縛られていた気持ちがほぐれて、人には人の事情があるのだと当たり前のことを再確認できたりします。あなたは長年培われてきた家族の形のイメージというのは、なかなか自由に変形できるものじゃないですよ。家族は同じ屋根の下で一緒にいるのが一番という価値観は、私たちが生きている間はそう簡単には変わりません。私は自由な時間は旅行雑誌や釣り雑誌を見たり、好きな Masumi・AKO の歌と小松亮太のオーディオでのフラメンコ演奏と云言葉「いくとうば」の沖縄歌のCDを聞いて、気分転換と免疫力アップに努めています。いつもキラキラしている若い子たちの生活は、いったいどうなっちゃったんだろう？と思います。入学式、授業、行事、クラブ、試合、コンクール、旅行、卒業式、成人式、就活・・・たくさんのが奪われました。だけど、ちっとも卑屈にならないで仕方がない状況の中で努力したり、楽しみを見つけている。若い人たちに支えられているのだなあと感じます。早くコロナが終息し、この1、2年のことを「あの時は大変だったよね、何もできなくてさ。」と笑って話せるくらい活動的になってほしいものです。

民生委員児童委員 北口 保

- ◆ 自分が新型コロナウイルスに感染しないよう最大限の注意を払いましょう。これが第一です。偏食をしないで快眠・快食で免疫力をアップしましょう。
- ◆ 外出を控えましょう。ただし、一人での散歩や運動は大いにしてください。
- ◆ 三密回避、マスク着用、手洗い、うがいを守りましょう。
- ◆ 大声での会話は控えましょう。

こんにちは

北部包括です



寒い日が続いていますが、お変わりありませんか。

本日は、「冬の脱水」についてのお話です。脱水が熱中症の原因になるなど、危険なのはよく知られているところですが、冬にも脱水の恐れがあります。

冬の脱水の原因には、①喉が渇かない ②寒いから水分を取りたくない ③暖かい飲み物を用意するのが面倒 ④トイレが面倒なので飲まない。などが挙げられます。そこに乾燥の気候が加わり、脱水が起こるのです。

冬の脱水は、夏と違って気づきにくく「かくれ脱水」とも言われていますが、危険であるのは夏と変わりありません。

対策方法としては、

①水分摂取:寝起きにコップ一杯の水。食事にも水分摂取に気を配る。

②乾燥予防:部屋に濡れたバスタオルをかける。加湿器を作動させる。

などが挙げられます。

今年はコロナ対策でマスクを日常的につけているため、例年の冬よりも喉の渇きに気づきにくいです。意識的にのどを潤して、脱水にならないように気を付けましょう。

(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 作業療法士 三野一成)

大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374

ウイルスに負けない身体づくりのコツ

免疫力は、食事、十分な睡眠に加えて、体温を上げる運動で維持・向上が可能です。(ウォーキングや筋トレなどの有酸素運動) また、笑いの力でも免疫力がアップします。

楽しみながら、新型コロナウイルスに負けない身体をつくりましょう

★ウォーキング

◎人ごみを避けて散歩しましょう!

◎1日1回は外出しましょう。

できれば1日4,000歩以上歩きましょう!!

大東市には「ダイトンマップ」があり、ウォーキングコースがいくつかあります。ぜひ、チャレンジしてみてください。



※毎日の生活の中で何かお困りごと・不安なことがあればご相談下さいね※

★笑顔も大切

笑いの力でNK細胞が活性化して、免疫力が向上します。

NK細胞とはナチュラルキラー細胞のこと。生まれながらにして備えている体の防衛機構として働く細胞です。



安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道
CSW ※本田栄子※ ☎072-806-2880