

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.62

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和2年6月(2020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

元氣出まっせ体操を再開します。

新型コロナウイルス緊急事態宣言は解除されましたが、第2波、第3波が襲ってくる可能性が極めて高いことから、油断のできないところです。わたしたちの生活パターンを見直し、コロナウイルスを見据えたものに変える必要があります。まず、三密を避けること。これには人と人との距離をとること2メートル以上離れましょう。一か所に大勢集まらない。換気をよくする。外出後の入念な手洗いなどを守りましょう。

これらを踏まえたうえで、6月から体操を行います。とくに三箇自治会管での体操は30名以上集まりますので、高齢者交流センターの2階、3階を利用して人との間隔をとって行います。ご協力をお願いいたします。なお、ふれあいサロン「まちかど喫茶」はしばらく中止します。

元気でまっせ体操

《開催予定日》

6月3日(水)
6月10日(水)
6月17日(水)
6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。)



コロナウイルスに思う

三箇の皆様そして日ごろ福祉委員会の催しにいつも参加くださっている皆様、この度のウイルス騒ぎで人との接触、交流を制限され思うように友達との会話ができず自宅にこもっているばかりで体調を崩されておられる方が多くいらっしゃるのではありませんか、一同大変に心配しています。

全国ではコロナウイルスに16,338人(18日現在)の方々がかかっておられます。関西でも3,081人の方がかかれ亡くなられた方も128人にも達していますが、5月21日には関西すべて緊急事態宣言が解除されました。世界では、ロシア、ブラジル、イラン等の国々を見ても、解除したとたん第2波、第3波とぶり返しが始まって大変な状態になっています。

三箇小学校も13日に分散登校を始めました。長い間休んでいた分たくさんの友達に会えてさぞかし嬉しかったことでしょう、帰りの児童たちの笑顔や返事からも察することができました。

大阪では、17日の発表で58日ぶりに感染者ゼロを記録しました。嬉しいかぎりですが、ウイルスがなくなったわけではありません。むしろウイルスと共存していく時が来たと思うべきだと思います。人と人との三密を避けて、2m以上離れて会話をする。この原則を守っていただくように。自分自身に症状の出ない人もいれば、持病を抱えている人も多くおられます。少しでも早く終息するよう、十分に注意を払って行動したいと思います。

新和町自治会 藤原 司



みなさま、いかがお過ごしでしょうか。6月となり、いよいよ梅雨の季節が始まりました。今回はじめじめした季節を乗り越えるための情報をお届けします。6月は、ミネラルやビタミンが豊富な夏野菜がおいしくなる時季ですが、間もなくやってくる本格的な夏に備え、6月は滋養ある食材を取り、体調を整えておきたいものですね。しかし、旬野菜と季節はずれの野菜とでは栄養価が「約3倍」違うともいわれています。旬野菜は栄養価が高く、価格は安いのでぜひ知っておいて下さい。

○今が旬の野菜

・キュウリ、ズッキーニ ・ヤングコーン ・空豆、枝豆 ・さやえんどう、スナップエンドウ ・みょうが、みつ葉、ラッキョウ、新生姜、大葉

気を付けなければならないのがこれらの野菜の食べ合わせによっては効果が半減するものもある事です。(例)きゅうりとトマト→キュウリに含まれる酵素が、トマトのビタミンCを酸化します。これを防ぐには酢です。酢は酵素の働きを抑制するのでマヨネーズやポン酢、ピネガードレッシングを使い、召し上がって下さい。酢には唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進作用の効果があります。また、代表的な働きとして、防腐・抗菌効果があり、食べ物をいたみにくくする効果もあります。

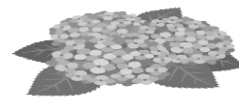
これからの暑くて食欲のない時期、酢をかかせた料理と旬の食材をうまく組み合わせこれからの季節を乗り切りましょう。

(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 社会福祉士 成林宏晃)

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



「紫陽花が美しい季節です」



6月になるとよく目にする、紫陽花。

しとしと降る雨に濡れて咲く花は青、紫、桃色がふんわりと混ざり合い、雨の日特有の美しさがありますね。紫陽花は花の色によって花言葉が違うので、最近ではポジティブな花言葉の色の紫陽花を母の日のプレゼントや結婚式の演出に使う方もおられるそうです。また、色別に関係ない花言葉の中に「団らん」「和気あいあい」「家族」という花言葉もあります。コロナ感染予防のために、在宅勤務の導入や学校の休校などが重なり、家で過ごす時間が増えました。一人暮らしで今の状況に不安を抱えている方もいますが、家族と一緒に過ごすことにより、普段は感じなかった思いを抱える方もいて戸惑っている家族もあるようです。張りつめていた気持ちの緊張を解き、羽を休ませる場所が家ですが、全員が羽を休ませているとお互いに思いやりがなくなり本心ではないことを口走ってしまったり……。悲しい言葉ですが、虐待が増えてくることも懸念されています。コロナの方は少しずつ終息していく兆しもありますが油断は出来ない、共存していく心構えを！と言われてます。密になることを避けて、外に出たときは花を見て花言葉などを思い出し心の安定を保っていきたいですね……。

※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※

安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道
CSW ※齊藤めぐみ※ ☎072-806-2880