

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.65

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和2年9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

《開催予定日》

9月2日(水)

9月9日(水)

9月16日(水)

9月23日(水)

9月30日(水)

健康講話 9月9日

10:00—2階、10:30—3階

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。)



豪雨のとき、ゴミ処理に苦慮されている映像が映し出されていました。今年はコロナ禍でも、ゴミ出しはじめ、買物も、小包の受け取りも普段通りにできました。新聞には次のような短歌が載っていました。「テレワーク できない人が 支えている 文明国の 根っこのところ」 私たちの生活が平穩にできているのは、理屈抜きでその人たちのお陰だとつくづく思っています。

その話題のテレワークですが、3人に1人が経験して、主要企業の4社のうち3社が拡大すると言っています。翻って働いている人と話していると、「ストレスが溜まる」というのを一番聞きます。理由は二つあるかと思います。一つは「雑談」が出来ないこと、二つめは、上司が公私を区別できないタイプであって「オンライン飲み会」への強制参加というパワハラや干してある布を下着と勘違いして「○○ちゃん。そんなの着ているのだ」とセクハラなどが笑い話のような話が耳に入ってきます。

「パソコンの 前の飲み会 『おいしいよ これ食べてみて』 と言えないのがな」という短歌もありました。親しい仲間で楽しんでいる飲み会に、テレビの宣伝にのせられて、慌てて参加しないように、オンライン飲み会実施者は8%程度ですから、程よい距離感をもって、年長者らしいお付き合いすることを心がけることが大切だと思っています。

テレビが「テレワーク」や「リモート」を持ち上げだすと、逆に「リアル」が大切になってくるのかもしれませんが。ちょっとした雑談や表情の変化を見て、人を思いやるような感覚が、これから大切になってくるのかもしれませんが。三箇3丁目 民生委員児童委員 三嶋郁夫

★作品展中止のお知らせ

令和2年度の作品展につきましては、新型コロナウイルス拡散防止のため、中止とします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

こんにちは

北部包括です

まだまだ残暑の厳しい9月ですが、暦の上では秋です。寒い冬に向けて体調を整えるためには、毎日何を食べるかが大切です。せっかく食べるなら安くておいしく栄養豊富な旬の食材がおすすめです。秋の旬の魚と聞いて、まず思い浮かぶのはサンマではないでしょうか。サンマには中性脂肪やコレステロールを低下させ、生活習慣病予防に効果的なDHAやIPAが多く含まれています。体に良い栄養を多く含むサンマですが、脂が多いことや焦げ目が体に悪いことが気になるところです。そんな問題を解決してくれるのが、「大根」です。大根には、サンマの脂の酸化を防止したり、胃もたれを防ぐ効果が期待できます。また、魚の焦げ目に含まれる発がん性物質を吸着して排除したり、無毒化するはたらきがあるといわれています。焼きたてのサンマに大根おろしを添えて頂くあの美味しさ・・・実は栄養学から見ても理にかなったものだったのですね。

秋には店頭で梨がズラリと並びますが、これも季節を感じさせる光景ですね。梨にはナトリウムを排泄させ、高血圧の予防に有効なカリウムが含まれています。また、疲労回復に効果的なアスパラギン酸も含まれています。さらに、梨に含まれているタンパク質消化酵素が働いて、弱った胃腸をサポートしてくれます。夏バテで食欲がない時、食事の前に食べるのが効果的です。お店で買う際には、手に持った時に果実に張りがあり、固く締まっているものを選びましょう。実りの秋には旬の食材をたくさん食べて、寒い冬を迎える身体の準備をしましょう。

(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

「転倒に気をつけて」

高齢者の転倒場所は外よりも自宅の方が多いです。身体機能・筋力の低下が原因で足の運びが悪く転倒してしまう時、床の敷物につまづいて転倒してしまう時、水周りで滑って転倒という時もあります。転倒によって骨折や怪我を負うと、しばらく安静になりさらに筋力が低下してしまいます。気をつけましょう！！



片足上げ

1. 椅子に腰掛け、上体をまっすぐに保つ
2. 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす
3. 片足ずつ5～10回反復する



足首の伸展・屈曲

1. 椅子に腰掛け、上体をまっすぐに保つ
2. 両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大まで内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかりと伸ばす動作を5～10回反復する



膝の持ち上げ

1. 椅子に腰掛け、上体をまっすぐに保つ
2. 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす動作を5～10回反復する
3. きつい時には、片足ずつ行ってもよい

転倒を防ぐために

- ① 家の環境を見直す
- ② 体操をして筋力の衰えを防ぐ

＊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

