

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.71

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年3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

## 《開催予定日》

3月 3日(水)  
3月 10日(水)  
3月 17日(水)  
3月 24日(水)  
3月 31日(水)  
(体力測定)

## 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2年度を振り返って

日頃より三箇校区福祉委員会の活動にご理解とご支援いただきありがとうございます。この一年間は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、当たり前の日常が一変する大変な一年となりました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響は、当委員会の事業実施を困難にする状況となっています。みなさまの安全・安心の確保のため、令和2年3月から、全ての事業について原則中止しております。ただし、「元気でまっせ体操」につきましては、令和2年6月3日より大東市のガイドラインに照らし合わせて、感染症予防対策を徹底して開催しております。今後、新型コロナウイルス感染症が収束し、かつてのように委員会活動ができることを願うばかりです。

さて、当委員会の課題として、取り組んでいかなければならないことが多くある中、とりわけ地域で活動する担い手の不足が深刻な状況です。少子高齢化が進捗して当委員会に対する期待が増える一方で、退職年齢の引き上げ、第二の人生の楽しみ方の多様化のために人材の確保が難しく、ひいては地域コミュニティの機能が失われていくことが懸念されます。この機会に是非校区福祉委員会活動に参加いただきたいと思えます。そして次の世代にもこの地域に住んで良かったと思われる地域にするために、福祉の問題をはじめ身の回りの問題を皆様と一緒に考え解決していきたいと思えます。ご協力をよろしくお願い致します。

三箇校区福祉委員会委員長 岡崎信久

- ◆ **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。**



# 北部包括です



日によって寒暖の差が大きいですが、体調を崩したりされていませんか。

皆さんの中には寝ている時、足がつって激痛で飛び起きた！そんな経験のある方はおられますか？

私達が普段身体を動かす時、脳が命令を出して筋肉を収縮させています。しかし、なんらかの原因で脳が命令を出していないのに筋肉が異常に収縮・痙攣し、足がつってしまうのです。足がつる原因には、筋肉の疲労、血液中のミネラル不足、水分不足による血流不全、冷えによる筋肉の緊張状態などがあげられます。

寝ている時に足がつりやすいのは、汗をかいてミネラルや水分が不足して血流が悪くなり、寝ている間は足を動かさないため筋肉が硬くなったところに、寝返りなどで急に筋肉を動かすという条件が重なるためです。

足がつった時は、痙攣している筋肉を伸ばしてあげる必要があります。仰向けで寝ている時、ふくらはぎがつってしまったら足先をつかんで足の裏が上に向くようにゆっくりと引くことで筋肉を伸ばすことができます。この時、急に行くと筋肉がびっくりして肉離れを起こす恐れもあります。早く楽にするために、急いで筋肉を伸ばしたくなりますが必ずゆっくりおこなって下さいね。

(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



## コロナに思う

昨年の暮れから今年の1月にかけて、猛威を振るった新型コロナウイルスの勢いもかなり弱くなってきました。ワクチンも医療関係者への接種が始まっており、少し安堵できるようになりました。まだまだ病床使用率は高いですが、早く回復して医療関係者の方々にも少しでも休息していただきたいものです。心から感謝します。

私たちがこれからすべきことは、気を緩めないことです。せっかく勢いの弱くなったウイルスを復活させないよう、しっかりと自分自身でコロナ対策を継続させることが必要です。ウイルスはわたしたちの近くにおり、体内に入り込もうと狙っています。もうすでに突然変異で型を変え(変異株)広がろうとしています。近畿圏でも発見されてきており、感染速度が従来のものより2倍も速いということです。まだまだ突然変異を繰り返して、何とか人体に入りこもうとしていくように思われます。どんなウイルスに変化するのか誰にも想像すらできません。うつらない!うつさない! とにかくにも自分がかからないことがまず第一です。そのためには、今までのしてきたことをしっかり守り、ウイルスにかからないよう注意しましょう。

2021年2月21日

	国内	世界
累計感染者数	425,688人	110,749,023人
退院者数	400,156人	62,801,942人
死亡者数	74,862人	2,455,131人
新規感染者数	1,030人	359,488人

いつも投稿していただいております慶生会の本田さんのお父様が逝去され、またご実家が先日の地震の被害に遭われました。ご多忙のため、今回はお休みされました。お悔みとお見舞い申し上げます。