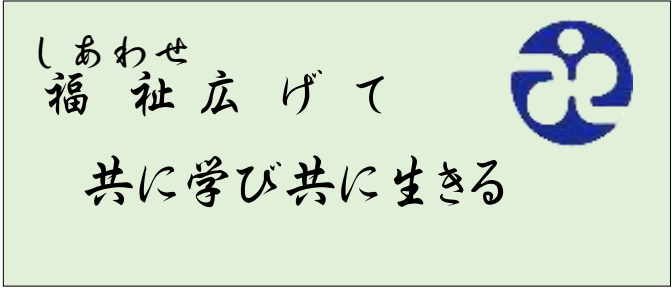




平成30年7月(2018年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会



〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

## 平成30年7月の行事予定

《日時》7月26日(木) 午前11時～午後3時

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《サロンの内容》ハープ演奏(中村さんです。)



お待ちしていまーす!

❖車いすを利用されている方など、介護タクシーが必要な場合は、当委員会で手配しますので、下記の連絡先又は担当の民生委員に連絡してください。

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

### ◇子ども会育成会

5月28日(運動会代休)、新会員歓迎遠足を行いました。総勢66名で朝からバス2台でバンドー神戸青少年科学館へ行き、サイエンスショーやプラネタリウムを見たり、色々な物を触ったり体験しました。あっという間に時間が過ぎ、いくら時間があっても足りないほどでした。

子どもたちは

★また行きたい!!

★サイエンスショーで見たものが体験出来た!!

★次はスタンプラリーをしたい!!

など、嬉しい意見を聞くことが出来ました♡



いあっひゃい!! 子ども会へ

# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

- 7月 4日(水)
- 7月 11日(水)
- 7月 18日(水)
- 7月 25日(水)

- ◆ [三箇自治会館] 午前10時～11時30分
  - ◆ [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。)



# フォトニュース

◇音楽療法 (小西先生と山下さん) 参加者 38名、スタッフ 16名



**大きく歌って健康になろう**

**下手は気にしない!!**

**声はおなかから出しましょう。**



**腹式呼吸が大事です  
おなかを使いましょう**

## ◇ふこのフェスタ スポーツ&カルチャー

三箇校区福祉委員会、三箇地域コミュニティ市民会議、三箇子ども会育成会が参加します。フランクフルト、かき氷、ミルクせんべいを販売します。  
是非食べに来てください。

### ふこのフェスタ～スポーツ&カルチャー～ 7月7日(土) 11:00～ 会場：深野中学校

※中学生は2時間目まで授業をしております。(～10:50)

11:00～ オープニング/地域芸能 : 体育館 ぜひ参観をお願いします。

<p>★開会あいさつ ★舞台発表</p> <p>・深野北太鼓会生演奏・深野中吹奏楽部生演奏 ・深野小学校：歌とピアノ / ・四糸北小学校：ソーラン ・三箇小学校：ソーラン</p>	<p>11:00～12:20</p>
---	--------------------

11:00～ スポーツ/カルチャー/遊び : 教室、グラウンド、体育館、他

<p>★スポーツ体験 (12:40～13:10) 《体育館》</p> <p>「新聞切れるかな!?」: 剣道部 「ヒットボール」: バドミントン部</p>	<p>★遊びカルチャー体験 (11:00～)</p> <p>「スーパーボールすくい」 「スタンフラリー」「ヨガ体験」 「太鼓体験」「射的」 「健康測定・まちのほけんしつ」 「こまづくり体験・しおりづくり」 ※2部制: 11:00～12:30・13:00～15:00 (12:45～) 「お茶会」: 茶華道部 (参加費有料100円) (予定: 13:30～) 「おもしろ科学実験」: 科学部</p>
--	--

<p>《グラウンド》 「50m 定中学生にチャレンジ」 陸上部 ※晴天時のみ</p>	<p>★食べ物 (11:30～売り切れ次第) おにぎり・からあげ・フランクフルト・ ホットドッグ・パン・たこせん・ ドリンク・かき氷・クッキー・ おかしくじ・わたがし・焼き鳥 フロースンマシュマロ・べっこうあめ・ 野菜販売 など</p>
--	--

<p>★小学校対抗試合 (13:30～)「ドッジボール大会」</p>	<p>★料理体験 (参加申込制) メロンパン作り (小学生対象)</p>
--	--

※内容は多少変更する可能性があります。

※食べ物販売などはすべて当日の現金購入です。事前のチケット販売などは行っておりません。

※中学生は再登校後であっても、携帯電話等、校則に違反するものは持ってきてはいけません。

※校内は土足厳禁です。上履き/スリッパを持参願います。

主催：深野中学校校区地域教育協議会(ふこのフレンズ) 事務局：深野中学校

## ◇お知らせ

- ・7月15日(日) 三箇2丁目自治会主催の「盆踊り」が三箇小学校運動場で開催されます。
- ・8月11日(土) 三箇地域コミュニティ市民会議主催の「三箇夏まつり」が三箇第三公園で開催されます。



こんにちは

## 中部包括です



今年も三箇小正門の花壇にサンパチェンスが咲き始めました。私も去年、自宅に鉢植えして冬越しもしました。日差しに強いのでサンパチェンスになったと聞きましたが、どうも元のニューギニアインパチェンスより日に強いだけで、日向よりむしろ半日陰の方がよく育つようです。

ところで、今年は、三箇以外でもサンパチェンスを見つけました。市役所前の水路で大東環境みどり会の方々が水上栽培（水に浮かべて）されていました。サンパチェンスがたくさん水分を必要とするので、水と一緒に水中のリンや窒素を大量に吸収して水質を浄化する能力が非常に高いそうです。今年初めてで苦戦されているようですが、いつか大東市の水路が花の咲き誇る綺麗な水辺になればいいですね。

サンパチェンスはたくさん水が必要なように、人間もしっかり水分補給が必要です。汗をかかないと熱が体にこもっても熱中症になりますから、運動してたくさん汗をかいて、きちんと水分補給して、これからの暑い夏を乗り切ってください。

（寄稿 大東市中部地域包括支援センター 社会福祉士 岩井 伸嘉）

大東市中部地域包括支援センター 072-889-7110

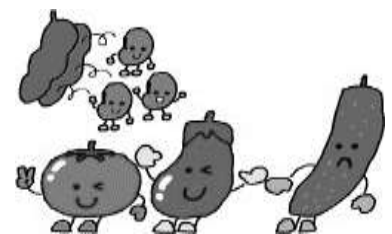
### 「夏風邪に注意しましょう」

☆夏風邪の流行る時期は気温と湿度が高い5月から8月です。

☆原因：体を冷やすこと

汗をたくさんかいた状態でクーラーや扇風機に長くあたっていると汗が急に引込んで急に寒くなります。汗を急に引込めると「風邪」だけでなく「下痢」や「神経痛」といった症状を起こすことにもなります。脚が冷えてしまった時やエアコンや扇風機によって喉や鼻の粘膜が乾燥してしまうことも夏風邪を引く原因となります。

※夏風邪は、夏の暑さによって「体力」や「抵抗力」が低下しているの、長引きやすいことが多いです。  
夏野菜（トマト・かぼちゃ・ナス・枝豆・ニンニクなど）  
を食べることで夏風邪を予防しましょう!!



※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