

[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28年6月の行事予定

平成28年度第3回(6月)まちかど喫茶

《日時》 6月23日(木) 午前11時~午後3時

《場所》 三箇自治会館

《サロンの内容》



★お茶、コーヒーなどを飲みながらの「語らいや交流」

★お楽しみコーナー (午後1時~午後2時)



「コーラス」フリージアコーラス レスポアの皆さん

・・・唱歌でつづる日本の四季・・・

・・・フォークソングメドレー・・・

最初からでなくても、都合のよい時間にきていただいても結構です

《お知らせ》

★お弁当は用意していませんので、必要な方は各々持参してください。
(おにぎり程度の軽食は用意しています。)

★お茶、コーヒー、茶菓子は、福祉委員会で準備しています。

❖車いすをご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。

多くの方の参加をお待ちしています！ お誘い合せご参加ください！

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

元気でまっせ体操

《開催日》 6月 1日(水)

6月 8日(水)

6月15日(水)

6月22日(水)

6月29日(水)

[三箇自治会館]

午前10時~11時30分

[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。)

第1回子育てサロン

子育てサロンに参加して お友達の輪を広げませんか！

[日時] 平成28年6月22日(水)
午前10時~11時30分

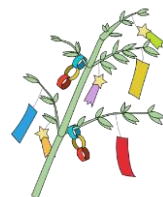
[場所] 三箇自治会館2階

[対象] 0歳児から就学前の子どもと保護者

[内容] 「七夕かざり」作り

[費用] 無料

[問い合わせ] 大東市社会福祉協議会
(電話 072-874-1082)



今後の行事予定

《まちかど喫茶》

| | | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 第4回 | 第5回 | 第6回 | 第7回 | 第8回 | 第9回 |
| 7月28日(木) | 8月25日(木) | 9月22日(木) | 10月27日(木) | 11月24日(木) | 12月22日(木) |
| 足湯 | 落語会 | | | | |

《子育てサロン》

| | | |
|----------|-----------|---------------|
| 第2回 | 第3回 | 第4回 |
| 9月28日(水) | 12月21日(水) | 平成29年2月15日(水) |



《ふれあい広場・イベント》

| | |
|--------------|---------------|
| ① 三箇いきいき寄席 | 平成28年9月14日(水) |
| ② 校区福祉委員会まつり | 平成29年3月22日(水) |

こんにちは

中部包括です！！

6月に入り、肌寒さと蒸し暑さを感じる季節となりました。梅雨入りも間近ということで、今月は、この時期に繁殖しやすい“カビ”についてお話しします。

「夏型過敏性肺炎」をご存知でしょうか。通称「かび肺炎」と言われています。症状は、発熱・咳・痰・頭痛など一般的な風邪に似ていますが、人にうつることはありません。また、病院でも風邪と診断されることが多く、抗生物質などの薬で一時的に症状が改善されるので治ったように思われます。ところが翌年の夏近くになると、また咳が出始めます。このようなパターンを繰り返していると、慢性化し、肺疾患等になる危険性があります。

カビが活発に繁殖する湿度は、70%以上と言われており、高湿度な状態が続く梅雨の時期は、どうしてもカビが発生しやすくなります。カビ対策として次の3つが効果的だと言われています。

①乾燥 ②低温 ③カビの栄養源を絶つ。この3つを一度に叶える方法が『窓を開けて換気をする』です。晴れた日には、窓を開け換気をしましょう！！



★ご自身だけに限らず、高齢者の方のご相談があれば、お気軽にお電話ください。

大東市中部地域包括支援センター 072-889-7110

(寄稿 大東市中部地域包括支援センター 社会福祉士 小八ヶ代 朝子)

安心・いきいき相談支援センター「和光苑住道」

『健康寿命を延ばしましょう』

※健康寿命とは：元気に自立して過ごせる期間のこと※

毎日の生活に「+10」(プラステン)して健康寿命を延ばしましょう！

- 例えば・・・
- ①歩幅を広くして、早く歩く。
 - ②自転車や徒歩で出かける。
 - ③階段を使う。
 - ④地域のスポーツイベントに参加する。
 - ⑤仕事の休憩時間に体を動かす。
 - ⑥テレビを見ながら体操やストレッチ！



*何かお困りのことがあれば、ご連絡ください。

「和光苑住道」 ☎072-806-2880

(寄稿 コミュニティソーシャルワーカー(CSW) 齊藤めぐみ)

大東市社会福祉協議会からお知らせ

“備えあれば憂いなし”

熊本地震が発生してから一月が経ちました。今もなお、約一万人の方々が避難所で生活されており、被災者に対して各方面からの支援を要する状況が続いております。

現在、がれきの撤去・片づけ、引っ越しなど、荷物の搬出入の支援のほか、被災者に対する「心のケア」「エコノミークラス症候群などの循環器（血管や心臓）の病気予防」が必要な時期であり、「心のケア」「病気予防」に携わる専門職が派遣され、避難所での「睡眠」「食事」「運動」など、健康維持に関する知識を伝えているとのこと。

その報道を見聞きした時に考えてみたことを皆様にお伝えすることになるのですが、災害時だからといって特別な取り組みが必要な訳ではなく、「睡眠」「食事」「運動」といったことについては、毎日の生活のなかで習慣づける取り組みではないかということです。

日頃から「〇〇〇の備えが必要だ」と耳にすることはありますが、備えは特別なものではありません。日常生活で、ちょっとした工夫で習慣づけることができれば、災害時など非常時の備えにつながるだけでなく、皆様の生活を豊かにするきっかけになると考えています。

「運動」については、三箇校区福祉委員会が三箇自治会館と新和町自治会館で毎週1回、「元気でまっせ体操」を実施されています。体操に参加し健康維持に努めることもできますし、また、月1回開催されている『まちかど喫茶』を利用し、地域の皆様と交流を図るために出かけることも「運動」になります。



「食事の備え」についてお伝えしますと、缶詰が手軽なものだといわれています。缶詰を一週間分買いためしておく、非常時の備えにもなりますし、普段の食事のメニューとして活用し、楽しく手軽に調理することができます。（缶詰レシピで調べるとメニューが紹介されています）

そのほか、「懐中電灯など非常用品の備え」「家具類の転倒・落下防止の備え」「消火の備え」「家族が離れ離れになった時の備え」「避難経路、避難場所の確認」など数え出したらきりがありませんが、家族や知人とのコミュニケーションの手段として毎日の生活に取り入れることも一つの試みだと思います。

災害はいつ起こるかわかりません。本会では、見守り活動やふれあいサロン、まちかど喫茶事業を実施していただいている校区福祉委員会と連携し、皆様が「健康、福祉のことについて備えあれば憂いなし」と感じることができるよう努めてまいります。

（寄稿 大東市社会福祉協議会 稲田 圭 郁） ☎072-874-1082