

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.16

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

[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8月の行事予定

### 平成28年度第5回(8月)まちかど喫茶

《日時》 8月25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)

『落語会』



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》 8月 3日(水)  
 8月17日(水)  
 8月24日(水)  
 8月31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。)

## 地域SOSカードの登録訪問

民生委員と校区福祉委員が訪問します。

地域SOSカード登録事業は、持病やかかりつけ医、緊急連絡先などの情報を記入した専用の紙を筒に入れて自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、災害や急病など、緊急時の救助活動に役立つものです。また、関係機関が情報を共有し、日常生活の見守りにも役立っています。

この事業の登録推進を目的として、次のとおり、訪問活動を行います。

■ 訪問期間……8月～10月末

■ 対象者

(1) 平成28年5月1日において、次に該当する人

- ① 65歳以上の単身世帯の人で未登録の人
- ② 75歳以上の人のみで構成される世帯の人

■ 訪問者……登録推進員

(民生委員、校区福祉委員)

■ 費用……無料

■ その他

・対象者に該当しないときでも、SOSカードの登録が可能な場合もありますので、希望される方は、社会福祉協議会にお問い合わせください。



(電話) 072-874-1082

こんにちは

**中部包括です！！**

いよいよ夏本番、毎日、本当に暑いですね。じりじりと照りつける太陽。特に、女性は・・かもしれませんが、真夏に気になるのが、日焼けです。皆さん日焼け対策は万全ですか。

たかが日焼け、されど日焼けです。日焼けは、強い日差しによってやけどをしている状態なので、美肌の大敵であるシミができたり、皮膚がんの原因になったりします。一番の対策は日焼けをしないことで、外出時は、UVカットの上着や帽子、手袋、ストールなどで皮膚を覆うことが重要です。

しかし、万が一、日焼けをしてしまったときは、

- ①なるべく早く冷やす。冷たいシャワーや水風呂につかるなどで体を冷やしますが、冷やしすぎないように気をつけてください。
- ②保湿カバー、低刺激の化粧水をたっぷり塗り、その後、乳液やクリームで保護します。
- ③水分を多めに摂る。前回、おすすめした経口補水液などを活用してください。
- ④睡眠を十分にとる。
- ⑤栄養を十分に摂る。特に、お勧めは、たんぱく質、亜鉛、ビタミンCです。たんぱく質は、肉や乳製品、魚、卵、大豆など。亜鉛は牡蠣、のり、しじみ、肉、納豆など。ビタミンCは、ピーマン、パセリ、ブロッコリー、アセロラ、キウイなどです。

何はともあれ、元気に夏を乗り切りましょう！！

★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 保健師 志村いづみ)

## 安心・いきいき相談支援センター「和光苑住道」

＜猛暑・残暑に負けない体をバランス良い食事で作りましょう＞  
10種類の食品群を毎日とると理想的です。



平成25年12月に和食が  
ユネスコ無形文化遺産に登録  
されました。日本の食事スタイル  
は理想的な栄養バランスと言わ  
れています。

あまり難しく考えず色合いなどを楽しみながら、  
毎日の食事を見直してください。

\*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

## 高齢者見守り事業



# 笑顔訪問



さわやか笑顔訪問とは・・・

ヤクルトレディーが乳酸菌飲料（ヤルト）1本を週2回手渡しでお届けし、一人暮らしの高齢者の安否を確認することを目的とするもので、異変があれば緊急連絡先へ通知します。

※ 配達日は毎週 **火曜日と金曜日**です

**無料**

**[利用できる人]** 次のすべての項目に該当される方が対象となります

- ① 75歳以上（平成28年10月1日現在）のひとり暮らしの方
- ② 安否確認が可能な介護施設や高齢者施設・高齢者専用住宅などへ入居していないこと。
- ③ 介護保険のサービス（訪問、通所）などを利用していないこと。
- ④ 大東市が実施している給食サービスを利用していないこと。

**お申し込み期間・・・**

平成28年8月 1日（月）から  
平成28年8月31日（水）までの **1ヶ月間**

**ヤクルトのお届けは・・・**

平成28年 **10月4日（火）**からとなります。

**お申込み  
お問合せ**

大東市社会福祉協議会

新町13-13 総合福祉センター内



**072-874-1082**