

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.18

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10月の行事予定

### 平成28年度第7回(10月)まちかど喫茶

《日時》 10月27日(木) 午前11時～午後3時

《場所》 三箇自治会館

ご来店をお待ちしております

《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」

★講演会(午前11時30分～正午)

「オレオレ詐欺に遭わないために」 <四條畷警察署>

★お楽しみコーナー(午後1時～午後2時)

ゲーム「ジャンボパチンコ」

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》 10月 5日(水)  
 10月12日(水)  
 10月19日(水)  
 10月26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。)

## 平成28年度 元気でまっせ交流会

《日時》 平成28年11月21日(月) 午後1時30分～

《場所》 大東市民会館 キラリエホール

《内容》

- ★ 大東元気でまっせ体操の活動が10年目を迎えた「グループ」の表彰
- ★ 大東元気でまっせ体操の活動が5年目を迎えた「グループ」の表彰
- ★ 大東元気でまっせ体操に参加されている「90歳以上の人」の表彰
- ★ 大東元気でまっせ体操グループ発表(数グループ)
- ★ レクリエーション大東元気でまっせ体操
- ★ 見守り協定締結式
- ★ 募集した壁新聞の展示



グループ発表

### 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。

■ 訪問期間………10月末まで

■ 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

大東市地域SOSカード登録推進員  
 大東 太郎  
 大東 市

地域SOSカード登録推進員は訪問の際に登録推進員証(名札)を携帯しています。  
 訪問活動へのご協力をお願いします。

こんにちは

# 中部包括です！！



三箇サマーフェスティバルで体組成計を使い、皆さんの健康相談をさせていただきました。その中で、骨量の低下が気になりました。そこで、今回は、骨粗しょう症についてお話しします。

骨粗しょう症とは、「す」が入ったように、骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

骨粗しょう症を予防するには、骨密度を低下させない食事をとることが必要です。カルシウム（牛乳、乳製品、小魚、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など）、ビタミンD（サケ、鰻、秋刀魚など）、ビタミンK（納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリーなど）を積極的に食事に取り入れてください。また、骨にカルシウムを蓄えるためには、「体重をかける運動」が必要です。階段の上り下りなどが有効です。

また、ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくするために必要な栄養素ですが、日光浴により、皮膚でもつくられます。窓越しの日光浴より、夏なら木陰で30分、冬場なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。食欲の秋、スポーツの秋、この機会に、ぜひ、骨を強く保つ食事や運動を生活に取り入れてみてください。

（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）

## 食欲の秋

### 食べるときの姿勢に気をつけましょう！

#### 食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあたるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶ一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

#### 食べにくい姿勢(例)

- 姿勢が安定しない、食べ物が口に上手く運ばずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。
- あごが上がっている
  - 背中が丸くなっている
  - 飲み込みにくくなります。
  - 体とテーブルの距離が遠い
  - いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
  - 足が浮いており姿勢が不安定
  - 前かがみの姿勢がとりにくくなります。

バランスよく食事を摂ることが大切ですが、食事の時の姿勢もとても大切です。

一人で食べていると、つい姿勢が悪くなっていませんか。少し見直して健康的に美味しくいただきますよう。

お困りのことがあれば ご相談ください。  
**安心・いきいき相談支援センター**  
 和光苑住道 CSW 齊藤めぐみ ☎072-806-2880



# 社会福祉協議会

## 『三箇サマーフェスティバルに参加して』



三箇校区にお住まいの皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。

さて、先日の8月21日（日）に開催されました三箇サマーフェスティバルに、社会福祉協議会・中部地域包括支援センター・CSW合同で福祉相談ブースをいただいて参加させていただきました。

当日は、体組成計を使用しての体脂肪、筋肉量、骨量、基礎代謝量、体水分量、体内年齢などの測定を行い、体験された方は、ご自分の判定結果に一喜一憂され、「この数値はどうなん?」、「この項目で過剰って出てるけど、どう気を付けたらいいの?」などと、包括支援センターの保健師さんに興味津々に質問され、とても和やかな雰囲気でも賑わっていました。

今回の三箇サマーフェスティバルで感じましたことは、開催テーマである『ふるさと三箇の再発見』、『住んでよかった三箇』のとおり、どの出店ブースも長蛇の列ができ、私の想像以上に活気に満ち溢れ



ていました。来場された方は、老若男女問わずにみなさん満足され、また、子どもさんは、夏休みのよい思い出になったのではないかと感じています。今後、社会福祉協議会も校区福祉委員会を中心に三箇地域のみなさまの一助となる存在でありたいと考えておりますので、今後とも、社会福祉協議会の運営にご理解、ご協力を宜しくお願いいたします。



(寄稿) 大東市社会福祉協議会 中嶋正人