

平成29年6月(2017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29年6月の行事予定

平成29年度第3回(6月)まちかど喫茶

《日時》 6月22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) **ご来店をお待ちしています**

《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」

★お楽しみコーナー(午後1時～午後2時)

『音楽療法講座』



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》 6月 7日(水)
 6月14日(水)
 6月21日(水)
 6月28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

4月

26日

第1回子育てサロン

『鯉のぼり作り』



27日

第1回ふれあいサロン(まちかど喫茶)

『ヤクルト出前教室』
(健康講座)



(ヤクルト君と一緒に健康体操)

5月

17日

三箇小学校との交流・支援

民生委員児童委員三箇地区委員会と一緒に「お早う運動」 & 「花植え」



お早う運動



サンパチェンスと大輪ヒマワリを植えました

こんにちは

中部包括です！！



6月、梅雨の季節到来ですね。この時期は、天候や日照時間、気圧の関係で具合が悪くなる方が増える時期です。また、暑さに身体が慣れていない時期で湿度も高いので、熱中症にも気をつけて過ごしたいですね。

雨で外出も控えがちになりますが、思い切って外に出て散歩してみるのはいかがでしょうか。

梅雨の時期は紫陽花の花を思い浮かべますが、クチナシの花もこの時期の花です。白い花で、濃厚な香りを楽しむことができます。沈丁花、金木犀と並び、世界三大香木に数えられているそうですよ。



(寄稿大東市中部地域包括支援センター
社会福祉士 島田 洋子 ☎072-889-7110

気持ちが不安定になっていませんか

誰にでも起こりうる「うつ病」⇒⇒ストレスが原因としてあげられます。
ストレスの原因となるものは様々あり、人によって違います。

身体症状：頭痛・腰痛、倦怠感、食欲不振、下痢・便秘など

精神症状：気分が落ち込む、理由なく悲しくなる、動きが遅い、
口数が減る、イライラする、悪い方に考える……など



予防方法：休息、遊び、運動のバランスを上手にとりましょう！
普段とは違う症状が身体と心に出てきたら……自分を責めずに
専門医を受診して、休養を取ってください。

何かあれば相談してくださいね❀

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

認知症を正しく知りましょう

中核症状①記憶障害／②見当識障害など

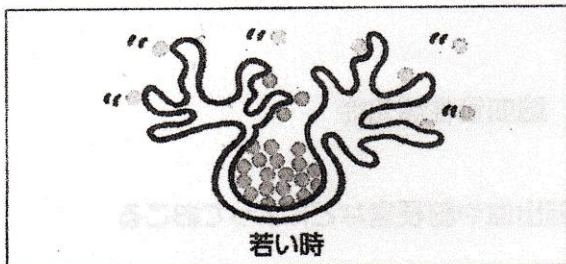
中核症状①記憶障害

脳には、見たり聞いたりしたことを覚えておく「記憶の壺」があると想像してください。

● 大切な情報

● 関心のある情報

● 大切なでない情報



記憶の壺に大切な情報を入れることによって、覚えておくことができます。

認知症になると大切な情報を記憶の壺に入れることが難しくなりますが、すでに記憶の壺に入っている昔のことは覚えています。繰り返し壺に入れようとする、覚えられないこともあります。

認知症が進行すると記憶の壺に入っていた記憶まで出て行ってしまいます。

中核症状②見当識障害など



今の時間や月日がわからなくなる

何度も聞いたりしますが、何度も教えてあげてください。自分でわかるような工夫もしてあげてください。 対応例: デジタルの日付つき時計を使うなど

場所がわからなくなる

場所が覚えられなかったり、私たちがみているのとは違った風景に見えていたりするために、場所がわからなくなります。 対応例: 一緒に散歩に行く

人がわからなくなる

よく知っている人がわからなくなることがあります。 例: 自分から名乗ってあげてください

その他の中核症状

▽考えるスピードが遅くなる

▽計画をたてられなくなる