



平成29年7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7月の行事予定

### 平成29年度第4回(7月)まちかど喫茶

《日時》 7月27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)



「足湯」 & 「ゲーム」



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》 7月 5日(水)  
 7月12日(水)  
 7月19日(水)  
 7月26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

5月

25日

第2回ふれあいサロン(まちかど喫茶)

『スーパーボールすくい』で大いに楽しんでいただきました。

『ゲーム大会(スーパーボールすくい)』



6月

12日

三箇小学校との交流  
『児童集会』に参加

『花植え』のお礼に児童集會に招かれ、児童會から校区福祉委員會と民生委員児童委員地區委員會に感謝狀をいただきました。



22日

第3回ふれあいサロン(まちかど喫茶)

『音楽療法講座』



## 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てるものです。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……………7月～10月末

■ 対象者

平成29年5月1日において、次の①又は②に該当する人で未登録の人

①65歳以上の単身世帯の人

②75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、下記にお問い合わせください。

社会福祉協議会(電話 874-1082)又は大東市高齢介護室(電話 870-9065)



こんにちは

# 中部包括です！！



## 還付金詐欺にはだまされないぞ！！

4月10日から臨時福祉給付金の申請が始まりましたが、還付金詐欺の被害も後を絶ちません。いったいどんなふうにならぬ詐欺が起こるのでしょうか。

ある日、「**還付金の大事な書類は届いてませんか**」と電話がかかってくる。もちろん、電話の主は犯人で、そんな書類はありません。

ただ、そう言われると

「**しまった、大事な書類をなくしてしまった、どうしよう**」と焦ってしまいます。犯人はそんな心の動揺に付け込み、「**特別にお金が戻るようにしましょう**」と、市役所の職員、銀行の行員と人を変え言葉巧みにコンビニのATMに誘い込みます。

大事なことは、「**ATMでお金は戻ってきません**」

「今日の3時までなら間に合います」などと言って犯人はあわてさせますが、そんな言葉には惑わされず、おかしいと思ったら、市役所や警察署、包括支援センターに電話をしてください。

中部包括の電話番号は、はやく せなひやくと～ばん

889-7110です。



**くれぐれも注意してください**

(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 ☎072-889-7110

## 嚥下体操～えんげたいそう～しましょう

お食事の時、お茶を飲んでいる時にむせて苦しい思いをしたことはありませんか。嚥下とは、飲み込みのことです。舌、口の周り、首などの筋肉を使って食べ物を喉の方へ送り込み、喉を通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作です。食べる時に使うのはお口だけではなく、身体の筋肉も大きく関係します。

すべての動作がスムーズに協働して働くことで一連の動作ができます。

いつまでもきちんと飲み込みができるように、身体の運動とともにお口の運動をしてお口周りの筋肉を鍛えておきましょう！！

1. 口を大きく開ける、閉じるを繰り返す。
2. 舌をべーと思いきり前に出す。舌を喉の奥に方へ引く。
3. 「ぱ・た・か・ら・」をゆっくりはっきり繰り返し言う。
4. お腹を押さえて「エヘン」と咳払いをする。

！毎日行いましょう！



❀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

# 熱中症を予防しよう

## 熱中症は予防できます

“暑さに強いから” “部屋の中にいるから”  
大丈夫とっていませんか？

熱中症は高温多湿などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時や就寝中・室内にいる時でも注意が必要です。

### 熱中症とは……

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、吐き気、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
- ☺ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日傘や帽子で日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 体調がおかしいと思ったら

- ☺ 屋外にいれば、すぐに日陰など涼しい場所に移動しましょう。
- ☺ 衣服をゆるめ、うちわ等で風を送り、体温が高い時はぬれタオルや保冷剤等、首やわき等を冷やしましょう。
- ☺ スポーツドリンク等、水分、塩分を補給しましょう。
- ☺ 医療機関を受診しましょう。



大東市

【問い合わせ】 地域保健課 ☎874-9500

# 認知症を正しく知りましょう

## 認知症の予防／進行予防

### 予防について

「こうすれば認知症にならない」というわけではありませんが、以下のような取り組みをすることは、廃用症候群を防ぐなど、認知症のリスクを減らすことになります。

- 毎日続けること
  - 生活習慣病の予防
- が大切です。

一緒に仲間を持ちませんか？  
他の人と話すことで  
脳も活性化されます。



### 有酸素運動

#### ウォーキング



早足で、毎日30分以上続けて歩き、1日でトータルでは、7,000歩から10,000歩の歩行をめざしましょう。

膝などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングなども有効です。

### 食事の工夫



#### 食べすぎない

#### DHAやEPAを多く摂る

さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなど背の青い魚

#### カテキンを摂る

緑茶など

#### グルクミンを摂る

ウコン

抗酸化作用(老化防止作用)のあるものを摂る

**ビタミンC・βカロチン** くだもの、野菜など

**ビタミンE** 胚芽米、小麦胚芽、アーモンドなど

### 脳を活性化

#### 脳を活性化して生活能力を維持・向上させるリハビリテーションの原則

- 快刺激であること
- コミュニケーションをとるもの  
一人で行うような活動ではなく、仲間や支援者と楽しく交流しながら行う活動が望まれます。
- 役割と生きがい  
受動的になされるがままの活動ではなく、役割を担う活動が望まれます。
- 正しい方法の繰り返し  
認知症では誤りが記憶に残りやすい。ミスを誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるというアプローチが基本です。

## 平成28年度三箇校区福祉委員会収支決算書

## 1 収入

(単位 円)

科目	予算額	収入済額	増減
1 前年度繰越金	889,734	889,734	0
2 小地域ネットワーク事業交付金	500,000	500,000	0
3 地区福祉委員会運営費助成金	200,000	233,800	増 33,800
4 三箇校区各自治会助成金	140,000	140,000	0
5 諸収入	20,266	12	△ 20,254
収入合計	1,750,000	1,763,546	増 13,546

## 2 支出

(単位 円)

科目	予算額	支出済額	増減
1 市社協補助対象事業費	1,030,000	922,035	△ 107,965
(1)個別援助活動費	30,000	0	△ 30,000
(2)グループ援助活動費	785,000	719,931	△ 65,069
①ふれあいサロン活動	315,000	419,438	増 104,438
②介護予防活動	80,000	66,490	△ 13,510
③子育てサロン	115,000	36,959	△ 78,041
④各種講座・学習会	25,000	0	△ 25,000
⑤芸能・コンサート鑑賞会	225,000	183,138	△ 41,862
⑥世代間交流活動	25,000	13,906	△ 11,094
(3)地区福祉委員会活動費	215,000	202,104	△ 12,896
①福祉委員研修、学習活動	20,000	4,860	△ 15,140
②福祉マップ作成活動	12,000	0	△ 12,000
③広報、啓発活動	90,000	79,680	△ 10,320
④連絡、調整活動	25,000	37,716	増 12,716
⑤事務局事務活動	68,000	79,848	増 11,848
2 単独事業費	100,000	259,737	増 159,737
3 予備費	620,000	0	△ 620,000
支出合計	1,750,000	1,181,772	△ 568,228

収入済額 1,763,546 円

支出済額 1,181,772 円

差引残額 581,774 円 (平成29年度へ繰り越す)

## 平成29年度三箇校区福祉委員会予算書

## 1 収入

(単位 円)

科目	予算額	前年度決算額	比較
1 前年度繰越金	581,774	889,734	△ 307,960
2 小地域ネットワーク事業交付金	500,000	500,000	0
3 地区福祉委員会運営費助成金	230,000	233,800	△ 3,800
4 三箇校区各自治会助成金	160,000	140,000	増 20,000
5 市民会議負担金	50,000	0	増 50,000
6 諸収入	8,226	12	増 8,214
収入合計	1,530,000	1,763,546	△ 233,546

## 2 支出

(単位 円)

科目	予算額	前年度決算額	比較
1 市社協補助対象事業費	940,000	922,035	増 17,965
(1)個別援助活動費	10,000	0	増 10,000
(2)グループ援助活動費	730,000	719,931	増 10,069
(ア)ふれあいサロン活動	313,000	370,514	△ 57,514
(イ)-1ふれあい広場(芸能鑑賞会)	184,000	183,138	増 862
(イ)-2ふれあい広場(福祉まつり)	50,000	48,924	増 1,076
(イ)-3ふれあい広場(世代間交流)	16,000	13,906	増 2,094
(ウ)介護予防活動	94,000	66,490	増 27,510
(エ)子育て支援活動	50,000	36,959	増 13,041
(オ)その他の活動	23,000	0	増 23,000
(3)地区福祉委員会活動費	200,000	202,104	△ 2,104
①福祉委員研修、学習活動	5,000	4,860	増 140
②福祉マップ作成活動	2,000	0	増 2,000
③広報、啓発活動	128,000	79,680	増 48,320
④連絡、調整活動	10,000	37,716	△ 27,716
⑤事務局事務活動	55,000	79,848	△ 24,848
2 単独事業費	100,000	259,737	△ 159,737
3 予備費	490,000	0	増 490,000
支出合計	1,530,000	1,181,772	増 348,228

(特記事項) 委員長は、必要と認めたときは、予算を組み替え又は科目を新設することができる。