



平成29年8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8月の行事予定

平成29年度第5回(8月)まちかど喫茶

《日時》 8月24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)

『オカリナ』 & 『フルーツ』 演奏



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》 8月 2日(水)
 8月 9日(水)
 8月23日(水)
 8月30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



熱中症にご注意！！

- ☆ 部屋の温度をこまめにチェック！
- ☆ 室温は28度を超えない、エアコン・扇風機を上手に使う！
- ☆ のどが渇かなくてもこまめな水分補給！
- ☆ 無理な外出は控えましょう！
- ☆ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!!



フォトニュース

2丁目夏まつり



盛況！！

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てます。

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)



ラジオ体操

世代間交流の一環として、子ども会育成会との共催で実施します。昔を思い出して参加しませんか。

☆【日時】 8月21日(月)～25日(金)
午前6時30分

☆【場所】 三箇第3公園



こんにちは

中部包括です!!

サンガチェンス?!



三箇小学校では福祉委員さんが植えてくださった花々が夏の暑さに負けず元気に育っています。その中にサンパチェンスという花も綺麗に咲いています。

このサンパチェンス、作出されて10年の新しい品種ながら実はすごい能力を秘めた植物なのです。大株に育って6月から10月までの長い間、満開で次々咲き続けるのもさることながら、温暖化の代表の二酸化炭素や有害物質のホルムアルデヒド、二酸化窒素を他の植物の何倍も（各5～6倍、8倍、3～4倍）吸収します。何より、暑い夏はこの花の周りは涼しくなります。サンパチェンスが発する水蒸気が気温を下げ、打ち水より効率的に持続します。元々、植物は周辺の温度や湿度に微妙に反応しながら適切な蒸散を続けるので、直接水を撒くより効率的なのですが、特にサンパチェンスは表面温度が他の園芸植物よりも3.0～4.5℃低く、気温よりも2.5℃低く、地面の温度よりも10℃以上低いことが分かっています。インパチェンスやニューギニアインパチェンスは効果が薄いそうで、これを選んだ三箇の福祉委員さんの見識は鋭いですね。三箇小学校の児童の皆さんは幸せだなあと感じました。

(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)



「こむら返りに気をつけましょう」



地域の方から相談を受ける中で「夜中に足がつる」「足がつって睡眠不足」というお話を伺うことがあります。「足がつる」「こむら返り」とは意図しないで起こる筋肉の痙攣のことです。

☆「こむら返り」の「こむら」は「腓」と書き、ふくらはぎのことを意味しています☆

皆さんは夜中に足がつって辛い思いをした経験ありませんか？

～原因を知って、きちんと予防しましょう～

原因

- ①筋肉の疲労 ②ミネラルの不足 ③水分不足 ④冷え

予防

- ①適度に体を動かす②バランスの良い食事③水分を摂る④身体を冷やさない

ミネラルの多い食材：きのこ類・ひじき・ほうれん草など

寝る前に、つりやすい足の部分を

もみほぐす。コップ一杯の水を飲む。

何かあればご相談下さいね☺



安心・いきいきネット相談支援センター
和光苑住道 CSW 齊藤めぐみ
☎072-806-2880