

平成29年11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11月の行事予定

《日時》 11月30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)

《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)

[ちぎり絵]

お待ちしております!

❖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、当委員会の手配しますので、下記の連絡先又は担当の民生委員に連絡してください。

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

### お知らせ

- ❖ 平成29年自治会作品展開催  
日時：平成29年11月2日(木)～12月22日(金)、午前9時～5時(水曜日と祝日を除く)  
場所：高齢者交流センター2階
- ❖ 元気出まっせ交流会  
日時：平成29年11月28日(火) 午後1時30分～3時30分  
場所：大東市民会館 キラリエホール  
グループ発表
- ❖ 介護の日「ふえすていばる」  
日時：平成29年11月11日(土)・12日(日)、午前11時～午後4時  
場所：アクティブ・スクウェア・大東(深野北小学校跡地)

# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

- 11月1日(水)
- 11月8日(水)
- 11月15日(水)
- 11月22日(水)
- 11月29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

## ◆三箇いきいき寄席 (参加者70名、スタッフ19名)



しゃーやん

大入り満員



蝶美・蝶子

## ◆子育てサロン(リトミック) 参加者:幼児17名、保護者16名、スタッフ21名



# 運動会(子ども会育成会)



たくさんの子どもたちが参加しました



お父さんやお母さんと楽しかった



おしろい塗ったみたい!



## 廃品回収のお礼とお願い

平素より子ども会の活動へご支援いただき、誠にありがとうございます。

皆様方のご協力により、上半期の廃品回収の金額は¥97,425 円となりました。この収入は、子ども会活動にて大切に使用させていただきます。なお、引き続きご支援、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

❖回収日は、毎月第1、第3日曜日です。

❖朝7時まで回収場所に出してください。(対象は古新聞、雑誌、段ボール、古着です。)

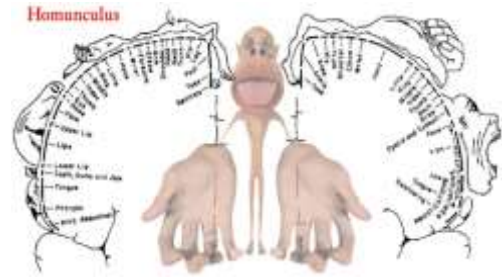
❖回収カレンダー

11月5日・19日、12月3日・17日、1月7日・21日、2月4日・18日、3月4日・18日、4月1日・15日

三箇子ども会 育成会 会長 遠藤 志津江

こんにちは

## 中部包括です



### 育児サロンを見学して

先日、三箇自治会館の子育てサロンを見学しました。

可愛いお子さんがたくさんいらっやってリミックで音楽に合わせて手をたたいたり体を動かしたり、おやつも食べておられたかなあ、とても楽しそうでした。

ところで、右上の人物ですが、三箇で見た可愛いお子様とは少し趣が違います。カナダの脳外科医ペンフィールドはヒトの脳皮質を電気で刺激し、脳の表面を覆う脳皮質の運動野と体の各部位との対応関係をまとめたペンフィールドマップを作りました。この、人物の大きな部分、手や顔、口、舌は脳皮質に占める割合が大きいということになります。逆に足、腕、胴は実際より異常に貧弱です。ということは、手や顔、唇、舌を動かすとそれだけ脳が刺激され、活性化するということになり、運動というすぐに思い浮かぶ足や腕は意外と脳の活性化には繋がらないということになります。

これから分かることは、やはり手作業は脳の活性化に効果があるのだなあということと、意外と口、舌、のどが大きな部分を占めていることです。ということは、口腔体操に励んで、きちんと歯を手入れして、しっかり噛んで食物を飲み込むことが手作業と同じように脳の活性化に繋がることになります。

特に、歯磨きについては出来れば一回3分一日三回磨くと嚥下反射(口から来た食物は食道に空気は気道に振り分ける)が一桁早くなり、誤嚥性肺炎予防に非常に有効です。ちなみに総入れ歯でもやわらかいブラシで歯茎をマッサージすれば良いとのこと。手をたたいたりおやつを食べておられる可愛いお子様を見てふとそう思いました。

(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 ☎072-889-7110)

## 「転倒に気をつけましょう」

昼と夜の気温さがあり、体調を崩しやすい季節です。

体調管理、大丈夫でしょうか？

今回は「転倒予防」についてお伝えします。

転倒の多くが室内で起こっています。転倒を防ぐために室内の環境(段差がないか・足元は明るいかな・物は散らかっていないかな・など)を見直すことも大切ですが

筋力の低下により歩行時の足の上がりが悪く、すり足になっていることも原因としてあげることが出来ます。

室内でも

①椅子に座ってウォーキング

②踵・つま先上げ下げ運動

+ 片足立ちでバランス強化!! を行いましょう。



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