

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.32

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

平成29年12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12月の行事予定

《日時》 12月21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 (午前11時~12時)

♪フリージアコーラス・レスポア♪

お待ちしております!

間違えないでね!

※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

### ◇平成29年度第4回 子育てサロン

日時: 平成29年12月20日(水) 10:00~11:30

場所: 高齢者交流センター2階

クリスマス飾りづくり



### ◇ゆうあい訪問

日々寒さが増す季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。平成29年4月1日に三箇地区民生委員・児童委員会が発足いたしました。三箇地区事業の一環として、75歳以上の一人暮らしのお宅を地区担当の民生委員・児童委員が「タオル」を手土産に一軒ずつ訪問いたします。顔を覚えていただければ幸いです。また、悩みごと、心配事などお気軽にお声かけください。

三箇地区民生委員・児童委員会

# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

12月6日(水)

12月13日(水)

12月20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

## ◇ふれあいサロン「ミニ運動会」



輪投げ



若いもんには負けへんで一特に口はなァ

## ◇谷中まつり 11月11日(土)

夜中に激しい雨が降りどうなることかと心配しましたが、天気は徐々に回復し寒かったですが無事終わりました。三箇校区福祉委員会はフランクフルトを出店し、500本完売しました。また、三箇小学校PTAはおにぎりと飲み物を販売し、児童は体育館でダンスを披露しました。





# 三箇小学校音楽発表会 10月25日(水)

この日は見守り隊が招待されました。



【1年生】よろしくお願いします。



【先生方】ちょっと照れてました？

よかったよー



【6年生】有終の美を飾って

## ☆三箇子ども会育成会だより

11月3日(金)、第32回大東市子ども会フェスティバルにおいて、三箇子ども会の壁紙新聞が見事「中央ロータリー賞」を受賞しました。

今年は二組の壁紙新聞を出展し、1年生から6年生6名で作成した「レッツゴー三箇新聞」が選ばれました。子ども会から2名が代表して授賞式に臨み、賞状と盾をいただきました。



おめでとう  
ごぞびます！



これからもう新聞を  
作ってください！



## 中部包括です

「線を越えてはダメ !!」

10月はミニ運動会を見学しました。バドミントンでボールリレー、輪投げなど見慣れたゲームにも関わらず、大盛況でした。冒頭の言葉は輪投げゲーム中、輪を投げる人もギャラリーもみんな熱中されてしまい、輪を投げる方の足がつい線を越えて、それをギャラリーが指摘した言葉です。今年の流行語ではありません。皆さん、子供のように楽しそうでも私も輪投げをしたくなるほどでした。

このように、楽しく運動をすることは体に非常によくて、毎日がミニ運動会は難しいです。できれば、毎日、散歩をしてミニ運動会で日ごろの散歩の成果を見せてください。その散歩の歩数は、理想を言えば八千歩です。ただ、家にいても何かしら二千歩ほど歩いていて、残りは六千歩になります。およそ10分歩くと千歩なので、スーパーまで買物で往復30分歩いて、朝と夕に15分くらい散歩でもOKです。難しいようなら少なくとも結構です。楽しく運動することが、毎日続けられ効果も出ますので、こちらは胸を張って千を越えてください。

(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)

大東市中部地域包括支援センター 072-889-7110



手足冷たくないですか？  
！冷えを予防しましょう！



冬になると手足が氷のように冷えている人が増えています。

冷えは体質だからとあきらめている方はいませんか？

冷えは、あらゆる病気を引き起こす可能性があります。


☆普段の生活の中で無理なく「冷え取り」を続けて健康な生活を送りましょう☆

～「冷え」を取る方法～

- ・手首、足首、首を冷やさない。
- ・手の指を揉んだり組んだりする。
- ・ぬるめのお湯で入浴する。
- ・5本指ソックスを履く。
- ・笑う！カラオケをする！
- ・体を動かす。などなど



※自分の平熱を知りましょう※  
平熱が一度上がると体がグンと元気になりますよ(^\_^)v  
日々の生活を少し見直して元気な体作りを！！

 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