

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.33

平成30年1月(2018年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878



新年明けましておめでとうございます。

日ごろより、校区福祉委員会の活動にご理解ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

本会は、大東市社会福祉協議会と協力して、地域住民の福祉を増進させ、安心して暮らすことのできるまちづくりを進めています。

昨年4月からは、三箇2丁目の皆さんにも当委員会に加わっていただきまして、更に強固な体制の福祉委員会になりました。

今日の少子高齢化、核家族化により福祉の課題は様々ですが、人と人とかかわりあい、そして助け合えるまちづくりのため、住民、ボランティア、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、福祉施設等関係機関・団体と協働して、様々な課題の解決に取り組んでまいります。

今年も校区福祉委員会の活動に御支援よろしく願いいたします。

## 平成30年1月の行事予定

《日時》 1月25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(かくし芸大会)

得意技をご披露ください。

お待ちしております!

❖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。

[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》

- 1月10日(水)
- 1月17日(水)
- 1月24日(水)
- 1月31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 ちぎり絵

11月30日(木)、狭山先生指導のもと、5名のスタッフの方々にご協力していただき今年の干支「犬」を作りましたワン!



ちぎり絵の楽しさを伝えて切り抜いた方もいました。



## ◇友愛活動 (三箇地区民生委員・児童委員会)

三箇にお住まいの75歳以上の独居の方々を訪問し、粗品をお渡しして安否確認を行いました。  
何かお困りのことなどありましたら、お気軽に民生委員・児童委員にご連絡、ご相談ください。





### ◇子育てサロン クリスマス

12月20日(水) 幼児25名参加



こんなかわいいポーチをお母さんと一緒に作りました。



### ◇子ども会育成会

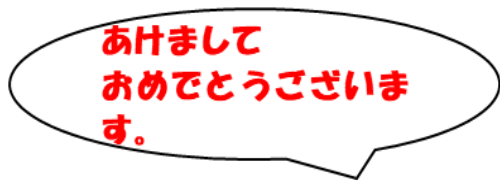
11月26日(日) 深北緑地で大東市駅伝大会の氷野ブロック予選が行われ、三箇子ども会と御領子ども会の合同チームが1位と3位を獲得しました。次の大東市大会は1月21日に行われ、上位に入ると2月には北河内大会に出場できます。 ガンバッテ!!!



1チームは、1年生から6年生までの各学年一人ずつの6名で編成されます。  
御領の5年生を借りた2チームと御領へ1年生と2年生を派遣



⇒ した1チームの合計3チームで予選に臨みました。  
5年生を借りた1チームと1年生、2年生を派遣した1チームが予選を通過しました。



# 中部包括です

ちょっとだけよ♥



今年もおもしろ川柳から「 歩こう会 アルコール会と 聞き違え 」…歩くのは少々多くてもお酒は量を間違えると困ります。依存症になるともつと大変です。ということで、今年は1月から3回連続で保健所の専門職の方からお酒のお話をお聞きすることにしました。  
中部包括 岩井 伸嘉

## リスクの低い飲酒とは？

お酒は飲み方を誤ると健康に深刻な悪影響を与えることになりかねません。適度な飲酒量は体重60Kg程度の成人男性で日本酒(15%)なら1日1合以内です。ビール(5%)なら500ml1本以内、焼酎(25%)なら100ml以内です。(※女性や高齢者はその半分です)お酒は飲み過ぎると肝臓だけでなくあらゆる内臓に病気を引き起こしたり、発がん性があるともいわれています。脳への影響は案外知られていませんが、連続飲酒することにより脳は萎縮します。身体のためにも週に2日は飲酒しない日を設け、節酒(7%のチューハイを5%に変えたり、大瓶を中瓶にするなど少しずつ量を減らす)にチャレンジしてみませんか？

### 節酒のポイント！

- 「節酒宣言」をして1日の酒量、休酒日、開始日を決める
  - 低濃度のお酒、ノンアルコールビール、ウーロン茶などに変える
  - 自宅に酒類を「買い置き」しない
  - 飲酒の前に食事をする
  - 飲む(飲み過ぎてしまう)場所を避ける になります。
- ご相談は下記まで

四條畷保健所精神チーム	072-878-1021
大東市中部地域包括支援センター	072-889-7110



## 新しい一年が始まりました。


☆一年間 健康に 笑顔で 過ごせますように・・・☆

- ①自分を褒めましょう。
- ②あるがままの自分である。
- ③睡眠をきちんととる。
- ④新しいことに挑戦する気持ちを持つ。
- ⑤話をたくさんする。
- ⑥毎日散歩をする。
- ⑦おしゃれをしてときめきを大切に。



住み慣れた地域で最後までなるべく自分で出来ることは続けながら近くの方と寄り添いながら、楽しく過ごしたいですね。

※何かお困りごとがあればご相談下さい※ 今年もどうぞよろしくお願い致します。



**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