

平成30年10月(2018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30年10月の行事予定

《日時》10月25日(木) 11時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

**フルート&オカリナ演奏**  
田伐さんです。



**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

### ◇菅原神社秋祭り

- 10月13日(土) 村曳き(任意)
- 10月14日(日) 連合曳行住道末広公園集結
- 10月19日(金) 宵宮
- 10月20日(土) 本宮(任意)



### 三箇校区福祉委員会ホームページを開設

三箇校区福祉委員会ホームページを下記のURLアドレスにて公開しました。今後は、三箇校区福祉だよりに加えて、福祉委員会の各種の活動や行事をこのホームページを通じてお知らせしますので是非ご覧ください。

[ホームページアドレス(URL)] <http://sangafukushi.ec-net.jp>



# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

- 10月 3日(水)
- 10月 17日(水)
- 10月 24日(水)
- 10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

◇かくし芸、カラオケ大会 (参加者29名、スタッフ16名でした。)



なんでもやる男だよ  
 ===ん  
 エンターテイナーとは  
 俺のことよ!

**カッキー!**  
**女ボスっす**



## 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30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

① 65歳以上の単身世帯の人

② 75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)

万が一に備えて  
是非登録して  
ください!



地域SOSカード登録推進員は、訪問の際に登録推進員証(名札)を携帯しています。訪問活動へのご協力をお願いします。

## ◇子ども会運動会

三箇子ども会育成会による運動会が開催されます。みなさん見物・応援に来てください。

日時 10月7日(日) 午前9時から

場所 三箇小学校校庭

## ◇自治会作品展

三箇自治会作品展が10月1日(月)から11月30日(金)までの期間、三箇高齢者交流センターにて開催されます。

センターを利用されている皆さんの力作がたくさん展示されていますので、ぜひお立ち寄りいただいでご覧ください。  
(センター休館日は、毎水曜日と祝日です。)

2017年度の写真です。



こんにちは



## 中部包括です

### 大東市総合防災マップ

9月は台風地震といろいろ大変でした。皆さん大丈夫でしたか。台風 21 号は非常に強い台風で関空での瞬間最大風速は秒速 58m でした。秒速 58m といっても良くわからないので、時速に直すと 200km 超。高速道路でも経験できない風速です。この 200km を他に例えると、ちょうど台風の後に関催された世界4大会のUSオープンで優勝した大坂なおみ選手のサーブの速さと同じです。ということは、21 号台風の最中に屋外に出て飛んできた何かに当たるのは、大坂選手のサーブが体に当たるのと同じ衝撃なんではないでしょうか。いずれにしろ、大坂さんの試合後インタビューが可愛くて優しかったことと、災害時の避難を早くすることは間違いのないことのようにです。

災害時の避難はハザードマップを見て安全に逃げやすい避難所に避難してください。大東市総合防災マップでは水害でもガスの元栓、電気のブレーカーは切ってくださいと書いてあります。できれば非難時に服用薬は持参してください。薬状書も一緒に持って行かれた方が良いでしょう。また、備蓄の水は一人一日 3L 必要です。2L のペットボトル 6 本入り一箱で一人 4 日分。夫婦二人なら二日分。意外と少ないです。今回の台風を機に一度見直してみたいでしょうか。

(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)

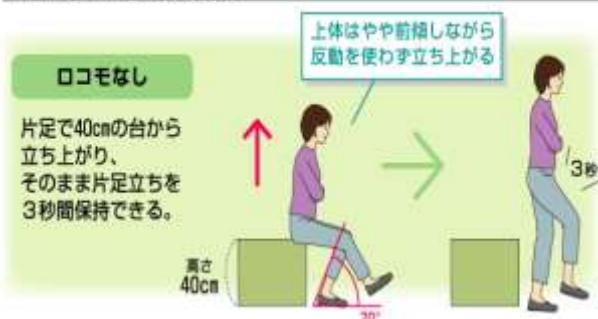
大東市中部地域包括支援センター 072-889-7110

### 「ロコモティブシンドロームを知っていますか？」

ロコモティブシンドローム：略称をロコモ、和名：運動器症候群

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれかあるいは、複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の足で歩続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

#### ロコモを調べる：立ち上がりテスト



今の状態がロコモかどうか確認するテストです。

お家で試してみてください。立ち上がれない人・不安定な人・・・  
→運動の機会を増やしましょう。

☆来月に予防法などお伝えしますね☆

毎日の生活の中で何かお困りごと・不安なことが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  
慶生会 住道 CSW 齊藤めぐみ ☎072-806-2880