

平成30年11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11月の行事予定

《日時》11月22日(木) 11時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《サロンの内容》「ちぎり絵」

狭山さんです。



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

◇子育てサロン(9/26 ミニ運動会 幼児23名、保護者21名、スタッフ23名)



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》

- 11月 7日 (水)
- 11月 14日 (水)
- 11月 21日 (水)
- 11月 28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1
- (※ 都合で中止になる場合があります。)



フォトニュース

◇いきいき寄席 (9月5日、参加者47名、スタッフ27名でした。)



しゃーやん



キングダムけんた



宮崎げんき



キタノ大地

ほっと一息しませんか **いくカフェ**

牛乳パックを使って紙飛行機を作ろう！ あやとりや折り紙もあります。

日時:11月17日(土) 10:00~12:00

場所:三箇自治会館

❖いくカフェは、身近な地域で保護者が気軽に子育てについてなど話すことができ、ほっと一息つける場所を提供し、地域や保護者同士のつながりを行うことを目的としています。

お問い合わせ先 : 大東市教育委員会事務局 教育政策室 家庭教育支援グループ

TEL : 072-800-7760 fax : 072-872-2941



◇子ども会運動会

10月7日(日) 子ども会育成会主催の運動会が三箇小学校にて行われました。子どもたちは、玉入れやパン食い競争などの楽しい競技に夢中でした。



谷中まつり

11月10日(土) 午前11時から14時30分まで谷川中学校において「谷川中校区まつり」が開催されます。プレイゾーン、ステージ(舞台発表)、フリーマーケット、模擬店などがあります。三箇校区福祉委員会からは、名物「フランクフルト」を販売します。是非おいでください。



三箇2丁目自治会防災訓練

10月21日(日) 午前9時から三箇2丁目自治会の防災訓練が三箇小学校グラウンドにて行われました。約60名の参加者があり、大東市消防署、危機管理室の応援を得て水消火器による消火訓練、AEDや心臓マッサージによる心肺蘇生、アルファ化米・みそ汁の炊き出し訓練が行われ、自然災害が多発する昨今、訓練の大切さを実感することができました。





中部包括です

運動より食事より大事なものは…？

秋も深まり、スポーツに食欲にそして読書にぴったりの季節になりました。日頃、私たちはやれ、散歩や運動とか食事には気をつけて、塩分、カロリーといろいろ言ってきましたが、それと同じくらい、いや、それ以上に大切なものがありました。生活習慣や行動に関する600項目にも及ぶアンケートで65歳以上41万人に10年以上追跡調査した結果をNHKが開発したAIに分析させたところ、驚くべき結果が出ました。健康で長生きする健康寿命を伸ばすには・・・「読書」が良いそうです。

本や雑誌を読む人は健康で、読まない人は不健康な人が多いが顕著に現れるそうです。それを裏付けるように健康寿命全国一位の山梨県は図書館の数が全国平均の倍以上(運動実施率は最下位にもかかわらず)、米イェール大学でも50歳以上3600人に読書するしないで12年間追跡調査し読書する人のほうが2年間長生きしたという同様の研究結果が出ています。

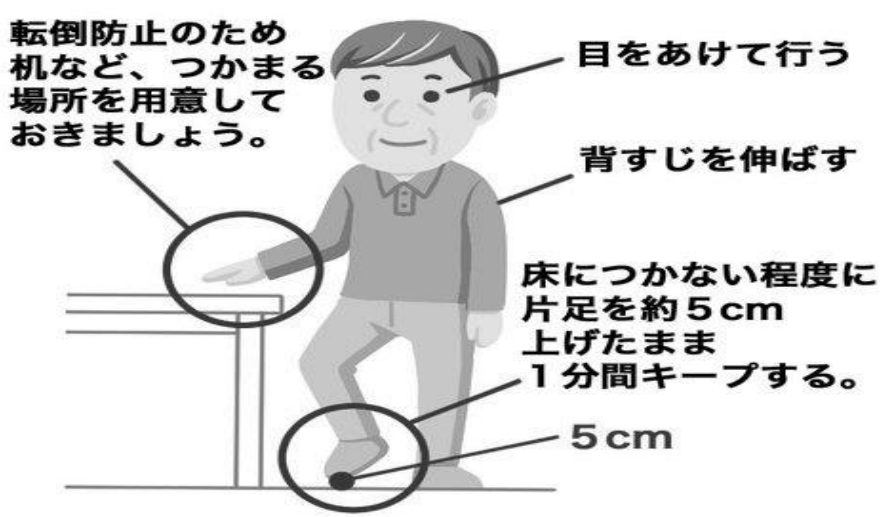
図書館に行くと知らず知らずのうちに歩行距離が伸び、知的刺激を受け、心が動くと体も動き、趣味にスポーツに生活が豊かになって生きがいが出て長生きできるのか、古い記憶が呼び覚まされて物忘れを防げるのか・・・とりあえず、読書の秋、図書館に行きましょう。

(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予防しましょう」
先月お伝えしたロコモティブシンドロームの予防法



左右1分間を1セットとして、1日3セットが目安

※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