

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.44

平成30年12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

## 平成30年12月の行事予定

《日時》12月20日(木) 午後1時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《サロンの内容》「コーラス」

フリージアコーラス・レスポアの皆さんです。

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

## ◇子育てサロンを12月19日(水)、10時から開催します。

場所は三箇高齢者交流センター2階  
今回は『クリスマス会・リトミック』です。  
ふるってご参加ください。



## 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》

12月 5日 (水)

12月 12日 (水)

12月 19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

◇フルート & オカリナ演奏 田伐マリ子さんでした。  
(10月25日、参加者44名、スタッフ21名)



みんな大喜びでした。



フルート、オカリナ、歌唱指導と盛沢山披露していただきありがとうございました。



## ◇民生委員(方面委員)制度創設 100 周年記念

### 大東市民生委員児童委員大会

11月24日(土)13時から、サーティーホール(大ホール)において民生委員(方面委員)制度創設100周年を記念して大東市民生委員児童委員大会が開催されました。セレモニーに続いて四條畷学園高等学校吹奏楽部の迫力ある演奏が披露されました。



## ◇平成30年度三箇自治会作品展

今年もたくさんの作品を出していただきありがとうございました。11月30日をもって展示を終了しました。来年度からは展示期間を1か月とするよう役員会で決定されました。来年度もぜひ提出くださるようお願いします。

なお、作品を提出していただいた方々には、三箇自治会からささやかな記念品をお渡ししました。



## ◇谷中校区まつり

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「谷中校区まつり」が開催されました。前日の雨にもかかわらず、ステージプログラム(舞台発表)、フリーマーケット、模擬店(菓子パン、たこ焼き、コロッケ、おにぎりなど)が盛況のうちに行われました。三箇校区福祉委員会からは、名物「フランクフルト」を販売しました。子ども会育成会からも応援に駆けつけていただき、フランクフルト500本完売しました。ありがとうございました。



こんにちは

# 中部包括です



## 交通事故より多い事故はなんだ？

秋も深まり、スポーツを楽しんで、美味しいものを食べて、ゆっくり入るお風呂は最高ですね。これから寒くなる季節、あったかいお風呂は本当に気持ちいいのですが・・・

厚生労働省の調査によると、救急車で運ばれた人のうち、入浴中の事故死の数は年間1万9,000人で交通事故の約5倍、特に11月～3月の寒い時期に集中します。浴室脱衣室に暖房がない日本は諸外国より特に多く、急激な温度差で立ちくらみ、気を失う、心筋梗塞脳梗塞を起こしてしまいます。数字の上では、車に乗る、道を歩くより、遥かにお風呂にはいる方が危ないんです。

これを防ぐには、

- ・入浴前に暖房機器でお風呂を暖める。先に蓋を開けておいたりシャワーでお湯をはるのもよい。
- ・お湯の温度を38℃～40℃など、ぬるい目にする。浸かってからなら上げてよい。
- ・入浴前後に水分補給。食後1時間以上空けて入浴。お酒は入浴のあと。
- ・長湯はしない。長湯のときは誰かが声かけ見守る。

ダラダラ長湯したら、「**ポーっと浸かってんじゃねえよ!**」ってチコちゃんに叱られますよ。

(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



## 「!!長引く咳には要注意!!」

咳は長引いても「風邪が治っていないのかな」と考えがちですが2週間以上続く咳は風邪ではない可能性があります。

### 咳がひどい時のセルフチェック

- 1、天気によって咳がひどくなる。
- 2、冷たい空気に触れると咳がひどくなる。
- 3、エアコンの風に反応して咳がひどくなる。
- 4、湯気に反応して咳が出る。
- 5、咳が出るとなかなか止まらず、出ないときは全く出ない。
- 6、同世代の人と同じペースで歩くのが辛い。
- 7、呼吸がぜいぜい、ヒューヒューする

☆上記症状があり 咳が2週間以上続いている場合は病院受診してみてください☆

可能であれば・・・呼吸器専門医が良いと思います。

※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