

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.45

平成31年1月(2019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



岡崎信久委員長

新年あけましておめでとうございます。

日頃より、三箇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。

いよいよ4月には平成が幕を閉じます。「三箇校区福祉委員会」も新たな元号の年とともに、さまざまな福祉の課題に取り組んでまいります。地域の皆様をはじめ、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の皆様、今年も三箇校区福祉委員会の活動にご支援、ご協力くださるようお願いいたします。

## 平成31年1月の行事予定

### —ふれあいサロン案内—

《日時》1月24日(木) 午前11時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

午後1時から「大道芸」

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



フ  
チ  
フ  
ォ  
ト



# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

- 1月 9日(水)
- 1月 16日(水)
- 1月 23日(水)
- 1月 30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

◇ちぎり絵 狭山さんと5名の方々でした。  
(11月22日、参加者49名、スタッフ20名)



**イノシシの  
干支を作  
りました。家に  
飾ってね!**

**ちぎり絵でも  
ハサミを使っ  
ている人も見  
られました!!**



# ◇2018 年度ふれあいサロンを振り返る



4月 - 手品眠眠さん



5月 - 音楽療法小西さん



6月 - ミニ運動会



7月 - ハープ演奏 TOMOKO さん



8月 - かくし芸大会



9月 - いきいき寄席



10月 - フルート・オカリナ  
田伐さん



11月 - ちぎり絵狭山さん



12月 - フリージアコーラス  
レスポアの皆さん

小さくてごめんね！  
虫眼鏡で見てくださ  
い

## フキフォト



**あけまして  
おめでとう  
ございます**

**中部包括です**



三箇の皆様は今頃、美味しいおせち料理をゆっくり召し上がりながら、良いお年をお迎えのことと思います。そのおせち料理には、いつものしょうゆが上手く使われています。しょうゆには主に6つの効果があって

- 1、殺菌効果 しょうゆの塩分と有機酸が雑菌の増殖を防いでいます。黒豆、数の子、ごまめなど。
- 2、対比効果 少量のしょうゆを加えると甘みなど主体の味が引き立ちます。黒豆など。
- 3、抑制効果 しょうゆの有機酸によって塩味などが和らぎます。数の子。
- 4、消臭効果 お魚などの臭いを防ぎます。お刺身をはじめ、昆布巻きやごまめなど。
- 5、相乗効果 しょうゆのグルタミン酸と削り節のイノシン酸で深いうまみが出ます。お雑煮など。
- 6、加熱効果 しょうゆのアミノ酸と砂糖を加熱すると美味しそうな香りと照りが出ます。鰯の照焼。

先人の知恵はさすがですね。あんまり美味しすぎて少々食べ過ぎたら、初詣に近くの神社まで歩いてお参りしていただいて体を動かしてください。今年もよろしくお祈りします。

(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



**「笑いは副作用のない良薬」**

新しい年になり、みなさま体調崩すことなくお過ごしですか？  
今年最初にお届けしたいことは「笑顔の大切さ」です。


「笑う門には福来り」という言葉もありますよね。  
笑うことで人間関係が良くなり、みんなが幸せになれる。  
また、思いっきり笑った後は気分がスッキリ。

笑うことを意識して、日々の生活を過ごすことによって多くの効果があります。

- ①免疫力が高まる。
- ②脳を活性化させる。
- ③ストレス解消になる。
- ④人間関係が円滑になる。



※色々な日があり、笑顔で過ごせない日もあると思います。  
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**