

平成31年2月(2019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31年2月の行事予定

—ふれあいサロン案内—

《日時》2月28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「足湯」です。

お待ちしてまーす!

❖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

◇12月19日(水) 子育てサロンが開催されました。

(幼児23名、保護者19名、スタッフ20名)

クリスマス会、リミック(中納先生)でした。



元気でまっせ体操

《開催日》

- 2月 6日(水)
- 2月 13日(水)
- 2月 20日(水)
- 2月 27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

◇12月20日、フリージアコーラスレスポアの皆さん(20名)でした。
(参加者55名、スタッフ19名)



いつも来ていただいて
ありがとうございます。
皆さん美しいコー
ラスにうっとりです。



災害の多い年でしたが、最
後に美しい歌声を聴かせて
いただき皆さんハッピーな
気持ちにさせていただきました。



いくカフェ開催

日時 2月3日(日)、10時から12時まで

場所 三箇自治会館

主催 大東市教育委員会、民児協三箇地区委員会

(対象は、三箇小学校に通っておられる生徒さんとその親です。いろいろな問題を一緒に話し合える場です、お気軽にお越しください。)



第5回子育てサロン開催

日時 2月20日(水) 10時から11時30分まで

場所 三箇高齢者交流センター2階

担当 大東市社会福祉協議会、民児協三箇地区委員会委員

三箇校区福祉委員会役員等

(親子さん同士の交流の場です。子どもたちと楽しく遊んで親同士も仲良くなり、交流を深めてください。)



2018年度4月、6月、9月
12月の風景です。

2月はお雛様飾りを作ります。パネルシアターもあります。

◇2月23日(土)13時30分から大東市総合福祉センター2階大会議室において、中部圏域全体ケア会議が開催されます。三箇からは校区福祉委員会役員が参加します。



中部包括です



毎日、寒いが続きますね。風邪はひいていませんか。受験生を抱えるご家庭はピリピリ神経をつかっておられることでしょう。インフルエンザは毎年、1年半ば頃から感染者数が増えます。ワクチンは接種されましたか？インフルエンザ予防には、人ごみに出る時はマスクを装着して、家に帰ったらうがい、手洗い、室内の湿度を上げ、栄養に気を付けて、休養睡眠を十分とるなどがよく知られています。ただ他に歯みがき口腔ケアが予防効果を高めることはあまり知られていません。

インフルエンザウイルスは口の中の細菌の出す酵素によって、人の粘膜の中に入って増殖していきます。逆に言えば口の中が清潔で細菌が少なければ、粘膜に入ることも増殖することも難しくなります。ある高齢者施設で歯みがき口腔ケアをきちんとしたら感染が10分の1になったと言われています。もちろん、高齢者には怖い誤嚥性肺炎も防げます。

その予防法は朝起きてすぐ、毎食後、眠る前に歯をみがくと有効とのことです。インフルエンザのシーズンはあと1~2か月、この期間だけでも歯みがきの回数を増やしてインフルエンザを予防して無事この冬を乗り切りましょう。

(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

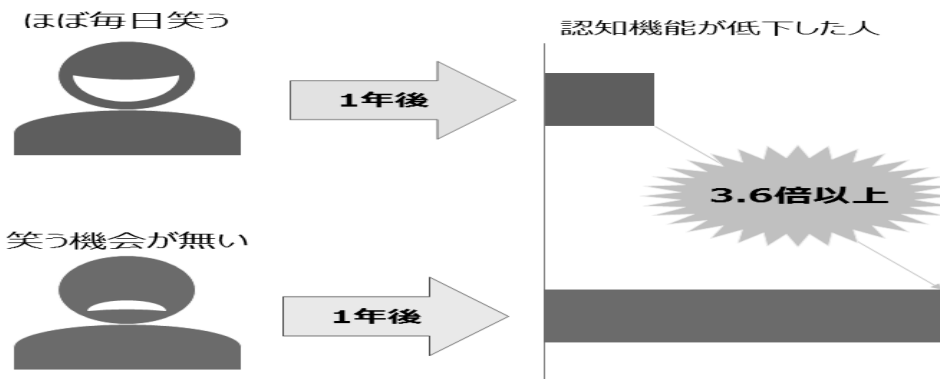


「笑いは副作用のない良薬」2


「笑い」について様々な研究がされていて、「笑い」が高齢者の健康・長寿に影響を及ぼすことが分かっています。大声で笑うことを繰り返すと、体内にたまっている大量の二酸化炭素が体外に排出され、たくさんの酸素が体内に入りやすくなります。とある研究において、寄席を見に来たお客さんが癌と闘う免疫細胞であるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活性を調べたところ、大笑いをした後の方がはるかにNK細胞が活性化していることが分かりました。

☆薬剤を使ってNK細胞をアップさせようとするとうと効果がでるまでに3日ほどかかりますが笑いは短時間で免疫系の機能を向上させる効果が出るということが分かったのです☆

大阪府立健康科学センターが行った笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての研究結果の結果、「ほぼ毎日笑う」人の方が認知機能の低下が低かったことが分かりました。



※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