

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会No.53

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和元年9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

ふれあいサロン予定

《日時》9月26日(木) 11時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《出演》ヤクルト健康講座です。

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

❖あんまちメールだより

★キャッシュカードによる特殊詐欺が多発しています。「カードが使われている」「カードが古いので取り替えないといけない。」などと言って、カードを預かり暗証番号を聞き出す手口です。電話の相手が「カード・・・」と言ったら詐欺と思ってください。銀行員、市役所職員、警察官を名乗って人をだまします。「カードなんか持ってへんわ!」などと言って電話を切り、即警察署に電話してください。相手の言葉に乗せられない、話に聞き入らないことが一番です。

四條畷警察署電話：072-875-1234

❖三箇地区民生委員児童委員会だより

「元気出ませ体操」 101歳の医者が110歳を診察。先日、沖縄で話題を呼んだニュースである。身体には異常はなく好物をほおぼる姿に「健康そのもの」と太鼓判を押した。その医者は、健康長寿の共通点は「生きがい」「食事」「よく歩く」を挙げている。当の医師は「人のために生きたい」との思いこそ高齢でも医師を続ける原動力と語っていました。三箇2丁目ふれあい会もみんなが元気で長生きしますようにと、「元気出ませ体操」を水曜日の10時から公民館で開催して10年を迎えました。令和元年に入って、2名の方が友人に誘われて参加され、「肩のコリが楽になった、ここに来るのを楽しみにしています」と語ってくれています。人数は13名で、最高齢91歳の方のパワーをもらいながら、自分の体調に応じて無理のないように、みんな仲良く和気あいあいと行っています。身体もほぐれたところで希望と勇気を与える「女性に贈る言葉」の一節をみんなで音読みし、次にお口の体操で早口言葉エクササイズをはっきりと読み、好きな歌2曲とボケナイ小唄を合唱し、わたしも感動した記事があれば紹介しています。次にディスプレイゲームを楽しみます。その成果で毎年大東市のディスプレイ協会主催の大会では1等賞を頂いています。そのあとはコーヒータイトムでおしゃべりに花を咲かせています。みんなと体操ができることに感謝し、足腰を鍛えながらこれからも頑張っていきたいと思います。 浦野三代子

元気でまっせ体操

《開催日》

- 9月 4日(水)
- 9月 11日(水)
- 9月 18日(水)
- 9月 25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

◇令和元年度 第4回ふれあいサロン 「ハーブ演奏」 TOMOKO さん

7月25日 参加者：41名、スタッフ23名



ハーブのきれいな音色と一緒に歌わせていただきありがとうございました。



◇三箇夏まつりフォト

8月11日(日・山の日)三箇夏まつりが三箇地域コミュニティ市民会議の主催で行われました。大勢の人が集っていただき、盛大な夏まつりとなりました。関係者一同御礼申し上げます。

なお、準備、当日、片付けと猛暑の中、毎日30名以上の方々にご協力いただき、事故もなく熱中症にかかる人もなく無事に終えることができました。心より御礼申し上げます。(次ページに続く)



(前ページから)



❖地域 SOS カード登録推進訪問

今年も8月から10月にかけて、地域の民生委員と福祉委員が「SOSカード登録」の推進に対象者宅を訪問します。対象者は、平成30年5月2日から令和元年5月1日の時点において、・65歳以上の単身世帯の方 ・75歳以上のみで構成される世帯の方です。

地域 SOS カードとは・・・

「地域 SOS カード」は災害時や緊急時のいざというときに、意識がなかったり、言葉で伝えることができない場合も救急隊にあなたの名前や住所、健康状態などの大切な情報が的確に伝わるようにするものです。また、支援が必要な場合に関係機関が見守りに活用します。」

もしものときに…あなたのための「地域 SOS カード」です。

問い合わせ先 大東市社会福祉協議会 072-874-1082
大東市保健医療部高齢介護室 072-870-0472

❖子育てサロン開催

日時 9月25日、午前10時から

場所 三箇高齢者交流センター2階

内容 ミニ運動会



こんにちは

北部包括です

残暑厳しい毎日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。酷暑となった8月の疲れも出ているのでは心配しております。

さて、9月1日は何の日？そうです、防災の日ですね。大正12年(1923年)相模湾を震源とする「関東大震災」があった日で、震度7を記録し、観測史上最大規模の死者14万人、約320兆円という甚大な被害をもたらしました。

今、日本各地で地震が起こっています。さらに今後科学的に想定される最大クラスの地震「南海トラフ巨大地震」が起きる可能性が取りだたされており、関東から九州にかけての強い揺れと10メートルを超える大津波の襲来が予想されています。

〇もしものとき慌てずに行動し、自分の身を守るための心構えです。みなさん、ぜひ押さえておいてくださいね。

- ① まず自分の身の安全を守る。
- ② 揺れを感じたら、すばやく火の始末をする。
- ③ 火が出たら、まず消化する。
- ④ あわてて戸外に飛び出さず、出口を確保する。
- ⑤ 避難は徒歩で、持ち物は最小限にする。
- ⑥ 狭い路地、堀のわき、がけ、川べりに近寄らない。
- ⑦ 避難時には、ブレーカーを切り、ガスや水道の元栓を締める。

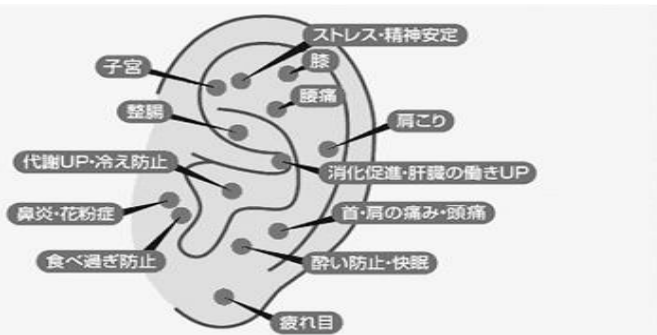
(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 社会福祉士 田中慎二)

大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374

「耳ひっぱりで疲労回復！」

□心も体も柔らかく：⑤

耳には100以上ともいわれるほど沢山のつぼがあります。これらを一つ一つ指圧していくのは大変ですが、耳をひっぱりことによってツボを刺激すると疲労回復効果が期待出来ます。おすすめはお風呂の中です。たった1分程度耳をひっぱりだけで体がほかほかになります。耳を上中下と三つのゾーンに分けて、それぞれのパーツを引っ張るだけです。親指と人差し指で引っ張って下さい。



- ☆首や肩こりの解消
 - ☆頭痛の軽減
 - ☆めまい改善
 - ☆目の疲れ解消
 - ☆免疫力改善
 - ☆血行改善
 - ☆自立神経の働き改善
- などが期待できます。試してみてください(^^)♪

※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くださいね。※



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