

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.54

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和元年10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》10月24日(木) 11時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《出演》フルート&オカリナ 田伐さんです。

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

❖三箇地区民生委員児童委員会だより

子育てサロンも回を重ねるごとに、たくさんの親子が参加されるようになり、嬉しい限りです。子育ての4訓を紹介します。❖乳飲み子からは肌を離すな。❖幼子は肌を離して手を離すな。❖少年は手を離して目を離すな。❖青年は目を離して心を離すな。子育てにやさしい三箇、住んでよかった三箇をスローガンに地域ぐるみで子どもを見守っていきましょう。 木村壽野

(退任のあいさつ)

3期、長いようで短い9年間だった。ふれあいサロンでの高齢者との交流、SOSカードや友愛訪問、災害時の声かけ、日々のあいさつなど、元気をいただいた。子育てサロンのクリスマス会では、サンタクロースに扮し、あふれる笑顔に勇気づけられた。三箇小学校での朝のあいさつ運動、一年生全家庭訪問、学習学級でのリトミック教室など楽しい思い出をたくさん経験しました。ありがとうございました。今、民生委員児童委員が不足しています。少しの思いやりと気遣いがあればどなたでもできます。是非チャレンジしてください。 松井成行

短い期間ではありましたが、この間に貴重な体験をさせていただきました。小さなお子様との交流時はこんなだったなあとか、今はいいなあ、あつ孫もこうしているとか、人生の先輩の方々との交流時は、こんなふうに年を重ねよう、みなさん輝いておられます。また、お近くにいてもなかなかお目にかかれない方ともお話しする機会をえたり、それぞれの年代の方とそれぞれのひと時を持つことができました。ほかにも目には見えないいろいろな仕事があることもわかりました。いたらない点は数々あったかと思いますが、ご協力いただきありがとうございました。令和の年お健やかに過ごしてください。 吉川宏子

元気でまっせ体操

《開催日》

- 10月 2日(水)
- 10月 9日(水)
- 10月 16日(水)
- 10月 23日(水)
- 10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

◇令和元年度 第5回ふれあいサロン 「かくし芸大会」でした。

8月22日 参加者：46名、スタッフ21名



ぶらぼー!!!

❖あんまちメールだより

★三箇3丁目高齢者宅において「還付金詐欺」が発生しました。市役所職員を名乗る男から電話があり、「還付金があるが手続き書類の提出日を過ぎているが、今なら直接取引銀行を通してなら間に合う。」と言って銀行名を聞き出しました。しばらくして、その銀行員を名乗る別の男から電話があり、振り込むからと言ってキャッシュカードの暗証番号を聞き出し、受取人が来てキャッシュカードを持っていきました。

四條畷警察署電話：072-875-1234

❖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

三箇地域コミュニティー市民会議ニュース

9月3日(日)19時から三箇地域コミュニティー市民会議役員会が開催され、令和元年度の防災訓練について協議されました。主な内容は次のとおりです。

実施日：未定（来年の2月までに実施予定）

実施場所：三箇小学校体育館及び校庭

実施主体：三箇自治会、新和町自治会、新三箇自治会

訓練目的：地震、風水害等大規模災害発生時の備え、避難所の開設及び運営を地域住民の連携協力のもと円滑に進めることにより、参加者が自主防災活動の必要性を認識することを目的とする。

参加者：三箇地区住民、消防分団、女性防火クラブ、各種団体その他

大東市危機管理室、消防署、地区担職員

訓練内容：詳細については、別途計画中

三箇小学校フォト



8/26 新学期登校時おはよう運動



9/17 花壇の除草



こんにちは

北部包括です

みなさんこんにちは！朝晩ずいぶん涼しくなってきました。10月と言えば、秋。『食欲の秋』ですね。今日は、秋の名の付く魚『サンマ』について書いてみます。『サンマ』を漢字で書くと『秋刀魚』となります。明治の頃、文豪夏目漱石は『サンマ』を『三馬』と「吾輩は猫である」に書いています。『秋刀魚』が使われ始めたのは大正時代、『サンマ』は秋が旬で、刀のように細く、するどい出で立ちから『秋刀魚』という漢字があてられるようになりました。秋刀魚の食べ頃ってご存知ですか？→口先と尾の付け根が黄色になると、脂が乗り、食べ頃になります。覚えておいてくださいね！

さて、秋刀魚は「サンマが出ると、あんまが引込込む」と言われるほど、栄養豊富で多くの効果があることが知られています。今回は、代表的な8つの効果について紹介していきます。

- ① コレステロール値の低下、② 血液をサラサラに、③ 頭の回転がよくなる、④ 体力の向上 ⑤ 眼精疲労に効く ⑥ 精神の安定、⑦ 骨や歯などをつくる、⑧ 美肌効果 です。

☆秋刀魚に含まれるビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収促進など、骨の形成を促す働きがあります。カルシウムとビタミンDの相乗効果が期待できるので、秋刀魚と食べると効果的に骨を強化できるんですね。

サンマを食べて、転倒や骨折を予防しましょう！！

(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

心も体も柔らかく：⑥

(^^♪セロトニンを増やしましょう^^♪)

認知症とよく間違われる高齢者の病気に、「老人性うつ病」があります。何もやる気がせず、食欲がなくなる。そんな症状が続いたら、うつ病を疑う必要があります。うつ病は、神経伝達物質のセロトニンと大きな関わりがあるといわれています。セロトニンは脳内伝達物質の1つで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンは幸せホルモンと呼ばれています。

食事を少し意識してセロトニンを増やしましょう



※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