



令和元年12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》12月19日(木) 11時から

《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《出演》フリーズアコーラス・レスポアのみなさんです。



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

❖あんまちメールだより

☆キャッシュカード求める電話すべて詐欺☆

四條畷警察署電話：072-875-1234



ひっかかったらあかんでー

❖三箇地区民生委員児童委員会だより

(退任のあいさつ)

間もなく私の民生委員児童委員の活動が12年を終えます。高齢者の方々や子どもたちとの触れ合い、さまざまな活動を通じ数えきれない出来事がどれだけ私を成長させてくれたことでしょうか。その中で感動の研修がありました。オムロン京都の清潔・快適な障がい者施設の訪問でした。それは日本パラリンピックの父と言われた中村博先生がオムロン創業者の協力により設立された「オムロン京都太陽の家」でした。モットーは「ノーチャリティ バット チャンス」(保護より機会を)(身体的障がいを科学と技術で補い、身体障がいはあっても仕事に障がいはあり得ない)という信念です。来年の東京オリンピック(パラリンピック)にこの精神を生かしていただきたいです。最後に私の大好きな植田みつをさんの詩を紹介します。

あなたがただいるだけで その場の空気が明るくなる

あなたがただいるだけで みんなの心がやすらぐ

そんなあなたに私もなりたい。

田中文字子

(新任の紹介)

12月1日付けで新しく民生委員児童委員になられました方を紹介します。三箇3丁目一三嶋郁夫様、三箇4丁目一三ツ川栄津子様です。よろしくお願ひします。

元気でまっせ体操

《開催日》

12月4日(水)

12月11日(水)

12月18日(水)

12月25日(水)は休みです。

- ◆ [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7回ふれあいサロン 「フルーツ&オカリナ」田伐さんでした。
10月24日 参加者：41名、スタッフ20名



いつもながら、澄んだきれいな音色を聞かせていただきました



頭を使った体操なども教えていただきありがとうございました。



◇三箇地域コミュニティー市民会議ニュース

令和元年度防災訓練打ち合わせ会議報告

11月5日(火) 大東市役所において、危機管理室、市民会議地区担当者、三箇自治会、新和町自治会、新三箇自治会のそれぞれの担当者が集まり、三箇地域コミュニティー市民会議の防災訓練についての打ち合わせが行われました。

1. 実施時期 令和2年2月16日(日) 午前9時～12時
2. 訓練会場 三箇小学校(体育館と中庭)
3. 参加人数 200名
4. 訓練内容
 - ① 避難参集訓練、その後車いすを使って避難路を確認する。
 - ② 開会式
 - ③ 避難者カード記載訓練
 - ④ 水消火器訓練
 - ⑤ AED訓練・・・消防団、女性防火クラブ
 - ⑥ 初期消火器具取り扱い訓練・・・消防団、女性防火クラブ
 - ⑦ 危機管理室による講演
 - ⑧ 閉会式 講評
5. 炊き出し・・・女性防火クラブ アルファ化米
6. 消防車乗車体験・・・消防団

◇令和元年度第4回子育てサロンの開催

12月25日(水) 10時～

「クリスマス会」

あつまれー



◇三箇小学校花壇の植栽

12月16日(月) 8時20分～

おはよう運動終了後に行います。民児協三箇ブロック、三箇校区福祉委員会の方はよろしくお願いします。



こんにちは

北部包括です

寒さも本格的になってきました、いかがお過ごしでしょうか。今年も早いもので残り 1 か月ほどとなりました。日により寒暖差が大きく、みなさま体調を崩さないように気をつけてください。

今回は 12 月ということもあり、冬至についてお話をさせていただきます。冬至ではかぼちゃを食べてゆず湯に入ることが習慣となっています。

冬至にかぼちゃを食べるのは風邪を引かない、中風(脳卒中)にならない、また金運を祈願する等諸説あります。「午前 10 時に食べるとよい」や「午前中に食べるとよい」と地域によっては時間の指定があります。

実際にかぼちゃには体内でビタミンに変化するカロチンがたっぷり含まれています。またかぼちゃにはビタミン A も豊富に含まれており、肌をつやつやにし、動脈硬化を防ぐだけではなく、皮膚や粘膜、歯や骨にも効果があると言われています。

昔の日本は秋野菜の収穫が終わると食べられる野菜がほとんどありませんでした。このため、冬を元気に越せるようにと願いを込め、栄養があり保存も効くかぼちゃを大切に食べていたようです。緑黄色野菜が不足する冬にかぼちゃを食べ、風邪等の抵抗力をつけようとしたのはまさに先人の知恵と言えます。

これから寒さが本格化します。今年は早くもインフルエンザが流行し始めています。みなさま、健やかに年末年始を過ごせますよう、心よりお祈り申し上げます。どうぞ良いお年をお迎えください。

(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 社会福祉士 成林宏晃)

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：⑧

朝夕の冷え込みを感じるようになってきました。体調の変化など大丈夫でしょうか？ これからの季節、空気が乾燥することにより身体の水分が奪われ、知らず知らずのうちに脱水症状を引き起こすことがあります。＝隠れ脱水と言います。また、トイレが近くなるのが嫌な方は水分を控えてしまう等なおさら注意が必要です。コップ 1 杯位の水分をグーと一気に飲んでしまうと、脳がトイレに行くように命令するようですが、少しずつ何回かに分けて飲むと、トイレにすぐに行かなくても大丈夫なようです。

脱水が疑われる症状を下に挙げています。!!「カサ・ネバ・ダル・フラ」に要注意!!

- ① カサ：手先などの皮膚がかさかさする状態。
- ② ネバ：体が乾燥し、口の中がネバネバする状態。
- ③ ダル：体のダルさを感じている状態。
- ④ フラ：めまいや立ちくらみなど、フラフラする状態。

寒いから、喉が渇かないからと言って水分をあまり摂らずにいると 危険な状態になる時もあります。気をつけて下さいね。

❀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