



令和2年2月(2020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》2月27日(木) 11時から  
《場所》三箇自治会館(三箇4丁目1-5)  
《出演》足湯



[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

❖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。

### ❖あんまちメールだより

カードによる特殊詐欺事件が後を絶ちません。電話の相手が「カード」と言ったら間違いなく詐欺です。しゃべらない。相手にしないですぐに電話を切り、警察に通報してください。話をすると相手の手の内にはまってしまうので、とにかく相手と話をしないことが一番です。

四條畷警察署 072-875-1234



### ◇令和元年度 第5回子育てサロンを開催します。

日時:2月26日(水) 10時から  
場所:三箇高齢者交流センター2階  
内容:おひな様飾り作り



# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

- 2月 5日 (水)
- 2月 12日 (水)
- 2月 19日 (水)
- 2月 26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9回ふれあいサロン『コーラス』

フリージアコーラス・レスポアのみなさん21名 参加者59名、スタッフ22名でした。



いつも素晴らしい  
歌声をありがとう  
ございました。  
会場超満員となり  
身動きが取れませ  
んでした。



## ◇令和元年度 第4回子育てサロン 「クリスマス会」

参加者：保護者26名、幼児36名、スタッフ22名でした。



サンタさんからプレゼ  
ントをもらって大喜び



## ◇三箇地域コミュニティ市民会議防災訓練

日 時 令和2年2月16日(日) 午前9時～12時

実施場所 三箇小学校・体育館と中庭

集合場所 A班：新和町自治会館 B班：上三箇第5地域広場 C班：上三箇保育園

D班：三箇第3公園 **【9時前には集合してください。】**

訓練内容 避難所参集訓練、避難者カード記載訓練、心肺蘇生及びAED操作訓練、  
水消火器操作訓練、初期消火器具操作訓練、  
大東市危機管理室による講演

その他 炊き出し(アルファ化米試食)、消防広報車(水来)展示、防災器具展示、非常用ホイッスル配布

**ご参集ください!**



## ◇第1回北部地域ネットワーク会議全体会議

日時 2月22日(土) 13時30分～15時30分

場所 いいもりプラザ4階401号会議室

内容 ・地域包括ケアシステム構築に向けて

- ・認知症講義
- ・講義についてのグループワーク

## ◇三箇校区福祉委員会役員研修を行います。

日 時 2月21日(金)

研修先 和歌山県広川町「稲村の火の館」





こんにちは

北部包括です

みなさん、こんにちは。大東市地域包括支援センター成林です。早いものでお正月から1か月が過ぎました。年初に立てた目標や予定は順調に進んでいますでしょうか？2月は一年で最も寒い季節であります。二十四節気では立春、雨水と春の季語が続きます。二十四節気は、太陰暦を使用していた時代に、季節を現すための工夫として考え出されたものです。本来の季節とズレがあるのは二十四節気が古代中国から伝わったものであるため、日本の気候とは合わない時期や名前もありました。これを補うために雑節(ざっせつ)という季節の区分けを取り入れたのが日本の旧暦です。雑節という単語になじみがないかもしれませんが「節分」や「彼岸」「土用」と聞くとご存じの方も多いと思いますがこれらは全て雑節に当たります。「土用」はウナギを食べる習慣で有名ですが実は立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間を指し、四季に合わせて年4回あります。土用は、中国の五行思想(ごぎょうしろう)に由来しています。五行思想とは、万物は木・火・土・金・水の5つの元素から成り立っているとするもので、五行説(ごぎょうせつ)ともいわれます。木は春の象徴、火は夏の象徴、金は秋の象徴、水は冬の象徴、そして土は季節の変わり目の象徴です。また、土用は土の神様が支配される期間という事もあり、土木工事などは慎んだほうがよいとされています。2月は春一番が吹く等寒暖の差が激しいことから、体調を崩しやすいため、体を温める食事を摂取すること、適度な運動、温かい服装を意識して、体調管理には十分に気をつけてください。

最後に、2月ではあります。早い年では2月上旬からスギ花粉の飛散が始まります。花粉症患者の方は対策を早めに準備しておくようにしましょう。(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 社会福祉士 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：⑩

一年の中で寒さが一番厳しいこの時期、「温度のバリアフリー化」を！

寒さが厳しくなれば、屋内でも暖房の効いた部屋と玄関や浴室など冷え切った場所とではかなりの温度差が生じます。暖かい場所から寒い場所への移動など、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動し、体に大きな負荷がかかる現象をヒートショックといいます。これにより不整脈や失神、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性があります。屋内の温度を一定化する「温度のバリアフリー化」を行いましょ。

- 1：入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておきましょう。
- 2：湯船につかる前に、シャワーや掛け湯で体を温めましょう。
- 3：湯船の温度はぬるめ（41度以下）とし長湯は避ける。
- 4：入浴前には、コップ1杯の水分補給を。

**！気をつけて下さいね！**

❀毎日の生活の中で、一人で悩まず何か気になること、不安なことがあればどうぞ話してくださいね。❀

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