

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.11

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

[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28年3月の行事予定

校区福祉委員会まつり 兼 [第9回(3月)まちかど喫茶]

《日時》 3月23日(水) 午後1時~4時

[開場] 12時30分

《場所》 三箇自治会館

《対象》 60歳以上の方

《内容》 午後1:00~1:30 講演会「笑いと健康」

午後1:30~4:00 大正琴演奏・ギター演奏

手品(マジック)

バルーンアート

健康相談コーナー



《お知らせ》

★昼食は用意していませんので、各自昼食を済ませてご参加ください。

❖車いすをご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。

多くの方の参加をお待ちしています！ お誘い合せご参加ください！

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

元気でまっせ体操

《開催日》 3月 2日(水)

3月 9日(水)

3月16日(水)

3月30日(水)

[三箇自治会館]

午前10時~11時30分

[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。)

<注> 3月23日(水)は、「校区福祉委員会まつり」のため中止します。



世代間交流事業

平成28年2月23日(火)午前11時30分から三箇小学校で『1年生との昔遊び交流』と『1年生~6年生との給食交流』を行いました。

『1年生との昔遊び交流』



こま回し



バルーンアート



あやとり

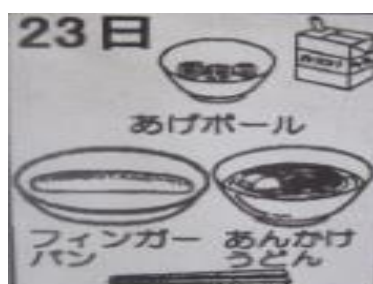


けん玉



お手玉

『1年生~6年生との給食交流』



こんにちは

中部包括です！！

3月になりました。学校では卒業式、会社では人事異動や決算、又、お雛祭りに春分の日、お彼岸など様々なイベントがありますね。そして毎年悩まされる『花粉』の飛散時期でもあります。アレルギー体質の人は花粉症になる可能性が高いですが、近年そうではない人も突然発症しています。原因として、食生活の問題や大気汚染、ストレスの増大などが影響していると言われています。

何かと忙しいこの時期、睡眠不足や栄養の偏った食事などが続くと、自律神経が乱れ免疫機能がスムーズに働かなくなります。そんな時に風邪を併発すると症状が重症化する危険性があります。そうなる前に、自分のカラダの声をよく聴き、ひどくなる前に生活を見直しカラダをケアしてあげてください！



★ご自身だけに限らず、高齢者の方のご相談があれば、お気軽にお電話ください。

大東市中部地域包括支援センター 072-889-7110

(寄稿 大東市中部地域包括支援センター 小川ヶ代 朝子)



安心・いきいき相談支援センター「和光苑住道」

「冷え」は「万病のもと」～冷え取りをして健康な生活を～

この時期になると、手足が氷のように冷えている人が増えています。

冷えは、体質だからとあきらめている方はいませんか。

冷えを放っておくと、あらゆる病気を引き起こす可能性があります!!

普段の生活の中で無理なく「冷え取り」を続けて健康な生活を送りましょう。

- ❖ 起床時に白湯を飲む
- ❖ 生姜を食事に取り入れる
- ❖ 手首、足首、首を冷やさない
- ❖ 手の指を組んだり揉んだりする
- ❖ むるめのお湯で入浴する
- ❖ 口呼吸ではなく鼻呼吸
- ❖ 5本指ソックスを履く
- ❖ 湯たんぽを活用する
- ❖ 白砂糖ではなく黒糖やハチミツを使う
- ❖ 笑う!!カラオケをする
- ❖ 体を動かす: 日々のちょこっと運動、などなど少しずつ…。

★平熱を上げて体を元気に! ★理想は36度後半



❖ 何かあれば相談してください❖

「和光苑住道」 ☎072-806-2880

(寄稿 コミュニティソーシャルワーカー(CSW) 齊藤めぐみ)

大東市社会福祉協議会からお知らせ

『高齢者の健康を考える日』

～天然温泉の足湯に入りませんか～

三箇校区にお住まいの皆さまこんにちは、日頃は、大東市社会福祉協議会の運営にご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

今回は、社会福祉協議会の『足湯』をご紹介します。

この事業は、利用者の健康増進を目的として、社会福祉協議会が総合福祉センターの指定管理者となった平成22年度から『利用者の健康を考える日』として毎月1回実施しています。

足湯に使用する温泉水を直接温泉宅配業者から購入し、福祉センター利用者を対象に足湯と体組成計を使用しての健康測定も行い、利用者の健康管理に努めています。足湯体験後の皆さんの感想は、「身体がぼかぼかして、とても気持ちいい」、「足が軽くなった」などと、大変好評をいただいております。三箇校区の皆さんも是非足湯を体験されてはいかがでしょうか。

《対象者》 市内在住の60歳以上の方、又は障害者手帳をお持ちの方

《実施日》 月1回（毎月第3金曜日） ※月によって開催日変更の場合あり

《場 所》 大東市立総合福祉センター2階大集会室

《時 間》 午後2時～午後3時

《定 員》 35人

《利用料》 無料

《申込み》 電話又は総合福祉センターの1階事務所でお申し込みください。



※申込み受付期間がありますので電話でお問合せいただくか、

広報「だいとう」で確認してください。

大東市社会福祉協議会 ☎072-872-2222