

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.12

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4月の行事予定

平成28年度第1回(4月)まちかど喫茶

《日時》 4月28日(木) 午前11時～午後3時

《場所》 三箇自治会館

《サロンの内容》

★お茶、コーヒーなどを飲みながらの「語らいや交流」

★お楽しみコーナー (午後1時～午後2時)

『ギター演奏』 社会福祉協議会 中嶋正人氏



《お知らせ》

★お弁当は用意していませんので、必要な方は各々持参してください。

(おにぎり程度の軽食は用意しています。)

★お茶、コーヒー、茶菓子は、福祉委員会で準備しています。

❖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》 4月 6日(水)

4月13日(水)

4月20日(水)

4月27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。)

平成28年度の行事予定

■元気でまっせ体操

会場	活動日時
三箇自治会館	毎週、水曜日 10:00～11:30
新和町自治会館	毎週、水曜日 13:00～14:30

■ふれあい広場 (イベント)

名称	日程	場所
三箇いきいき寄席	平成28年9月	三箇自治会館
世代間交流	平成29年2月	三箇小学校
校区福祉委員会まつり	平成29年3月	三箇自治会館



■子育てサロン

	日程
第1回	平成28年 6月22日(水)
第2回	9月28日(水)
第3回	12月21日(水)
第4回	平成29年 2月15日(水)

(場所) 三箇自治会館2階

■ふれあいサロン (まちかど喫茶)

	日程	場所	内容
第1回	平成28年 4月28日(木)	三箇自治会館	交流・ギター演奏
第2回	5月26日(木)	同上	(未定)
第3回	6月23日(木)	同上	(未定)
第4回	7月28日(木)	同上	(未定)
第5回	8月25日(木)	同上	(未定)
第6回	9月22日(木)	同上	(未定)
第7回	10月27日(木)	同上	(未定)
第8回	11月24日(木)	同上	(未定)
第9回	12月22日(木)	同上	(未定)
第10回	平成29年 1月26日(木)	同上	(未定)
第11回	2月23日(木)	同上	(未定)
第12回	3月 (予定)	同上	福祉委員会まつり

こんにちは

中部包括です！！



24節気の1つで春を表す季語でもある啓蟄（けいちつ）という言葉があります。『冬籠りの虫が這い出る』という意味ですが、実際に動物や虫が冬眠から目覚めるのは最低気温が5℃を下回らなくなり、平均気温が10℃以上になってからだそうです。ちなみに2016年の啓蟄の期間は新暦の3月5日から19日まででした。

さて、みなさんもそろそろ冬籠りから卒業し、外へでませんか。1日30分週5回のウォーキングに相当する以上の運動を10年間以上行っている人たちは認知症にならなかったといった研究結果も発表されています。運動習慣がなかった方も、この春を機会にぜひ運動習慣をお持ちください。



★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 志村いづみ)

安心・いきいき相談支援センター「和光苑住道」

「認知症の予防」～毎日の生活の中で～

現時点で、「現在こうすれば認知症にならない」という方法はありません。

が、「どうすれば認知症にならないか」という研究は多くされています。

☆ 認知症予防 ☆

- ① バランス良く食べる : 食べ過ぎず青い背の魚を食べる。バランス良く。
- ② 運動を行う : 散歩・ウォーキング・水泳・サイクリングなど
- ③ 脳を活性化 : 2つのことを同時に行う、読み書き、音読など

認知症になる可能性は誰にでもあります。認知症にならないための予防を毎日の生活の中で少しずつ行いましょう。



*何かお困りのことがあれば、ご連絡ください。

「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

社会福祉協議会のボランティア事業の紹介をさせていただきます。

現在、登録済みのボランティア団体は19団体で、手話通訳、点字の作成、リハビリ介助、高齢者の方へのパソコン指導など様々な活動を実施しています。登録団体一覧表をご覧になって、ボランティア団体をお願いしたいこと、また、自分にも出来そうなのがあるので活動したいと思われる方は、是非お問い合わせください。

大東市社会福祉協議会ボランティアセンター（電話）874-1082

大東市ボランティアセンター登録団体一覧表

NO	団体名	活動内容
1	V「さんごじゆの会」	市が一人暮らし老人に設置している「老人福祉電話」を活用し会員が分担し、声の訪問活動として週1回程度安否確認や相談を行っている。
2	V「縫心会」	要望に合わせた洋服のリフォーム。小物作りなど
3	手話サークル「虹」	手話通訳の派遣。聴覚障害者団体等との共同行事。手話講習会の講師受託。その他依頼に応じて。
4	点訳V「たんぽぽ」	視覚障害者用点字図書・リクエストに応じた点訳・点字講習会への運営協力。年1回ボランティアと視覚障害者の集いの共催。
5	音訳V「ともしび」	市広報・議会だより・小説等をテープに録音し視覚障害者の希望者に送付。対面朗読。ボランティアと視覚障害者の集いを社協と共催。
6	V「エンゼルQ」	救急援助活動、地域の在宅用援護者等への援護活動。日赤救急法講習会の協力。市主催防災訓練への協力。
7	リハビリ介護V「なかま」 (介護V連絡会606会)	リハビリテーションの介助を主体におく活動。機能回復訓練の補助・介助当事者組織の行事援助。介護V連絡会「606会」への参加。
8	在宅介護V「ほっと」	地域福祉の向上のため、在宅介助。話し相手などの在宅訪問活動に主体をおく。総合福祉センター利用者との5つの文化教室開催。
9	難病介護V「ふれあい」 (介護V連絡会606会)	関係施設における難病者の介助。補助。介護V連絡会「606会」への参加。
10	送迎介護V「よりそい」 (介護V連絡会606会)	関係施設における老人。身体障害者の送迎。介護V連絡会「606会」への参加。
11	日本語V「パステル」	日本語の読み書きができず、生活に困っている外国人に日本語、生活習慣を教える。
12	パソコンV「パソ救」	シニア、高齢者の方々を対象にパソコン、インターネットの技術を支援する
13	要約筆記V「ダンボ」	聴覚障害者(中途失聴者・難聴者)手話をコミュニケーション手段としない障害者の社会参加を促進する。
14	シルバーアドバイザー 大東の会	歌体操と伝承玩具を通じて福祉Vと世代間の交流を図り、地域活動推進のために関係機関・各種団体などの依頼に応じる。
15	トパーズ	ギター演奏による出前
16	パソコン・ドクター	パソコン訪問相談、データ移行処理、廃棄パソコンのデータ消去など
17	ジャグリングサークル 『大東芸』	ジャグリング練習及びステージでの活動
18	大東傾聴の会 「えがお」	施設や在宅を訪問しての傾聴ボランティア
19	大東ハーモニカ アンサンブル	クロマチックハーモニカの演奏活動