

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.13

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5月の行事予定

### 平成28年度第2回(5月)まちかど喫茶

《日時》 5月26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)

『ディスコン』



ディスコン用具

- ・ディスコンは、赤と青の表裏異色の円盤を、黄色のポイントをめがけて投げ合う競技です。
- ・老若男女だれでも参加できます。屋内で楽しむボーリングや、冬季オリンピックで有名になったカーリングに似ています。
- ・軽いので車いすの方でもできます。

### 《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》 5月11日(水)

5月18日(水)

5月25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年度総会

4月23日(土) 午前10時から三箇自治会館において、「平成28年度三箇校区福祉委員会総会」を開催しました。提案しました議案は、全て原案承認されました。

また、第2部では、平成28年度第1回福祉委員研修会を開催しました。

《議案》

- (1) 平成27年度事業報告
- (2) 平成27年度収支決算
- (3) 役員を選任

[主な役員] 委員長 (旧) 三ツ川 勇 氏 ⇒ (新) 岡崎信久 氏

- (4) 平成28年度事業計画
- (5) 平成28年度予算



平成28年度総会



岡崎信久 新委員長あいさつ

### 【第2部】福祉委員研修会

[講師]

- ◇中部地域包括支援センター  
志村 いづみ 氏  
「新総合事業について」

- ◇和光苑住道  
齊藤 めぐみ 氏  
「認知症予防について」



(講師) 志村いづみ氏



(講師) 齊藤めぐみ氏

## 平成27年度三箇校区福祉委員会収支決算

## 1 収入

(単位 円)

科目	予算額	収入済額	増減
1 前年度繰越金	773,786	773,786	0
2 小地域ネットワーク事業交付金	500,000	500,000	0
3 地区福祉委員会運営費助成金	200,000	229,800	増 29,800
4 三箇校区各自治会助成金	140,000	140,000	0
5 諸収入	1,214	61	△ 1,153
合計	1,615,000	1,643,647	増 28,647

## 2 支出

(単位 円)

科目	予算額	支出済額	増減
1 市社協補助対象事業費	815,000	743,513	△ 71,487
(1)個別援助活動費	30,000	0	△ 30,000
(2)グループ援助活動費	643,000	605,996	△ 37,004
①ふれあいサロン活動	200,000	258,456	増 58,456
②介護予防活動	70,000	55,347	△ 14,653
③子育てサロン	100,000	64,737	△ 35,263
④各種講座・学習会	35,000	0	△ 35,000
⑤芸能・コンサート鑑賞会	200,000	210,036	増 10,036
⑥世代間交流活動	38,000	17,420	△ 20,580
(3)地区福祉委員会活動費	142,000	137,517	△ 4,483
①福祉委員研修、学習活動	20,000	4,860	△ 15,140
②福祉マップ作成活動	12,000	20,258	増 8,258
③広報、啓発活動	40,000	52,140	増 12,140
④連絡、調整活動	6,000	19,066	増 13,066
⑤事務局事務活動	64,000	41,193	△ 22,807
2 単独事業費	100,000	10,400	△ 89,600
3 予備費	700,000	0	△ 700,000
合計	1,615,000	753,913	△ 861,087

収入済額 1,643,647 円

支出済額 753,913 円

差引残額 889,734 円 (平成28年度へ繰り越す)

こんにちは

**中部包括です！！**

風薫る5月になりました。みなさん、お元気にお過ごしですか。5月と言えば、新入生や新入社員の人が新しい環境になじめず、連休明けくらいにうつ気分に見舞われる5月病というものがありますが、今回は、うつ予防について取り上げたいと思います。

うつ病は、ストレスなどが原因で体内のセロトニンという物質が減少することで起こるとも言われています。

セロトニンを減らさない又は増やすためには、①ストレスを溜め込まない（「まっ、いっか。」を実践）、②セロトニンの生成に必要な食品を摂る（ヨーグルト・チーズ・豆乳・納豆・赤身の魚や肉・ごま・そば・バナナなど）、③早寝早起き、④太陽の光を浴びる、⑤リズムカルな運動（階段昇降、スクワット、散歩、フラダンスなど）、⑥感情を豊かによく「笑い」（うそ笑いもOK!!）、よく「泣く」、⑦人や生き物との触れ合いを持つなどです。気持ちのよい季節！！体もココロも元気に過ごしましょう！！



★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」

### 「脳を活性化 認知症予防 2」～毎日の生活の中で～

脳はいくつになっても成長し続けます。脳は衰える一方ではなく、適切にきちんと手をいれていると元気な脳を維持することが出来ます。

※脳が成長する6か条※

①笑う ②前向き ③称賛 ④感謝 ⑤食事と睡眠 ⑥運動

※脳が老化してしまう悪い習慣※

・人の悪口を言う ・一方的に怒る ・イライラする ・自己否定する  
・睡眠不足 ・運動不足 など

生活の中で：買い物の合計を暗算する、利き手と逆の手を使うなど、脳を活性化させましょう！



\*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）