

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.15

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7月の行事予定

### 平成28年度第4回(7月)まちかど喫茶

《日時》 7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)

『足湯』



最初からでなくても、都合のよい時間にきていただいても結構です

《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》 7月 6日(水)  
 7月13日(水)  
 7月20日(水)  
 7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。)

## 地域SOSカードの登録訪問

民生委員と校区福祉委員が訪問します。

地域SOSカード登録事業は、持病やかかりつけ医、緊急連絡先などの情報を記入した専用の紙を筒に入れて自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、災害や急病など、緊急時の救助活動に役立つものです。また、関係機関が情報を共有し、日常生活の見守りにも役立っています。

この事業の登録推進を目的として、次のとおり、訪問活動を行います。

■ 訪問期間……7月～10月末

■ 対象者

(1) 平成28年5月1日において、次に該当する人

- ① 65歳以上の単身世帯の人で未登録の人
- ② 75歳以上の人のみで構成される世帯の人

■ 訪問者……登録推進員

(民生委員、校区福祉委員)

■ 費用……無料

■ その他

・対象者に該当しないときでも、SOSカードの登録が可能な場合もありますので、希望される方は、社会福祉協議会にお問い合わせください。



(電話) 072-874-1082

こんにちは

## 中部包括です！！



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏場を迎え心配なのが熱中症です。熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じます。トイレが近くなるから水分を控えたり、クーラーの風が苦手で、クーラーの使用を控えたりということはありませんか。昔と違い暑さの質が違います。

打ち水、扇風機くらいではとても今の暑さはしのげません。水分をしっかり取り、直接冷気が身体に当たらないような工夫をしながら室温調整をしましょう。また、食欲も落ちてしまいかちですが、量より質、ビタミン、ミネラル、良質なたんぱく質を摂取しましょう。香辛料や酸味で食欲増進させ、3食にこだわらず、数回に分けてでもOKです。

水分を取る際は、冷たい飲み物より、常温の飲み物を少量ずつこまめに取るほうが吸収がよいようです。汗と共に塩分も失われます。医師に制限を言われてない方は、OS-1（オーエスワン）も試してみてください。

## [OS-1の作り方]

水：1000ml 塩：3g 砂糖：40g  
グレープフルーツ又はレモン果汁 適量



★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 保健師 志村いづみ)

## 安心・いきいき相談支援センター「和光苑住道」

👄 健口体操を食事前におこないましょう！ 🗨️

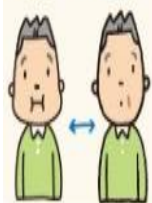
加齢に伴い、唾液が少なくなり口の中の殺菌作用が落ちて  
しまいます。飲み込みもスムーズに出来なくなります。

食事前に健口体操をおこなって

唾液を増やして

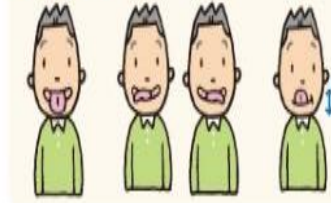
楽しくお食事しましょう。

## ⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、  
すぼめたりする。

## ⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。口の両端を  
舌を喉の奥の方  
へ引く。

## ⑧ 発音の練習



「パ・ピ・ブ・バ・ポ」  
「パ・タ・カ・ラ」を  
ゆっくり、はつき  
り、くり返す。

## ⑨ 咳ばらい



お腹を押さえて  
エヘンと咳ばら  
いをする。

\*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

### 緑化推進事業『花と緑あふれる福祉センターづくり』

三箇校区にお住まいの皆様こんにちは。社会福祉協議会の事務所があります総合福祉センターの緑化推進事業を紹介します。

地球温暖化、水質汚染、オゾン層破壊などが急速に進み、環境問題が重要視される中、環境にやさしいとされる緑化推進は、誰もができる環境問題解決の大きな柱の一つと注目されています。

総合福祉センターで募った緑化推進委員さんのご協力のもと、センターの周辺に四季折々の花を植え、景観づくりと利用者のサービス向上をめざして、『花と緑あふれる福祉センターづくり』を推進しています。総合福祉センターの近くに来られた際にはぜひお立ち寄りください。

