

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.19

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11月の行事予定

### 平成28年度第8回(11月)まちかど喫茶

《日時》 11月24日(木) 午前11時～午後3時

《場所》 三箇自治会館

ご来店をお待ちしております

《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)

### ちぎ絵講習(平成29年「酉年」に因んだ作品)

[各自持ってくる物]

①はさみ ②のり(家にある人) ③鉛筆1本

④ポケットティッシュ・ぬれティッシュ

(※ 個人の所有物には、「名前」を記入してください。)

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》 11月 2日(水)  
 11月 9日(水)  
 11月16日(水)  
 11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。)

## 平成28年度 元気でまっせ交流会

《日時》 平成28年11月21日(月) 午後1時30分~

《場所》 大東市民会館 キラリエホール

《内容》

- ★ 大東元気でまっせ体操の活動が10年目を迎えた「グループ」の表彰
- ★ 大東元気でまっせ体操の活動が5年目を迎えた「グループ」の表彰
- ★ 大東元気でまっせ体操に参加されている「90歳以上の人」の表彰
- ★ 大東元気でまっせ体操グループ発表(数グループ)
- ★ レクリエーション大東元気でまっせ体操
- ★ 見守り協定締結式
- ★ 募集した壁新聞の展示



14日

落語(林家そめすけさん)

28日

子育てサロン



三箇いきいき寄席



コマまわし(伏見龍水さん)

フットニュース

9月

29日

まちかど喫茶

ヨーヨー釣り



こんにちは

## 中部包括です！！



11月になりました。そろそろ冬に向けての準備が必要な季節です。冬に流行するもの……そう、インフルエンザです。65歳以上の市民の方は、予防接種の助成対象になっています。

予防接種の実施期間は、平成28年10月15日から平成29年1月31日までです。実施回数は1回で、自己負担額は、1000円です。インフルエンザワクチンは、接種後、2週間目から抗体が上昇し始め、4週間後でピークに達し、その効果は3~4か月間持続します。

1月~2月がインフルエンザの流行のピークですので、予防接種を受けるなら、ちょうど今の時期、11月~12月上旬がおすすめです。希望する方は、北河内5市（大東市、四條畷市、守口市、門真市、寝屋川市）の契約実施医療機関で受けてください。持病をお持ちの方は、かかりつけの医院に相談してください。

予防接種以外の予防方法は、うがい、手洗い、バランスの取れた食事と睡眠、規則正しい生活です。また、寒くなると室内が乾燥しますが、室内の湿度を50~60%に保つことも有効です。今年の冬も元気に乗り切りましょう！！

（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）



暑い夏が終わり、雨の多い秋……体調を崩しやすくなっています。

皆さま、お元気ですか。

元気に毎日を過ごしたいですね。

元気でまっせ体操や散歩などで身体を動かして健康を意識しておられる方も多いと思いますが、普段の運動の手にタオルをプラスしてみてください。腕が伸びやすく効果も上がります。



☆人の集まる場で、皆さまと一緒に体操をしたり、認知症のお話をさせていただいたり、訪問してお話を聞くことも出来ます。また、お声をかけてください☆

お困りのことがあれば、ご相談ください。

安心・いきいき相談支援センター

和光苑住道 CSW 齊藤めぐみ ☎072-806-2880

## 『校区(地区)福祉委員会と小地域ネットワーク活動』について



## 《社会福祉協議会》

少し前までは、毎日、「暑い、暑い!」と言いながら過ごしていましたが、月日が経つのは早いもので、今は、朝夕、ずいぶん過ごしやすくなりました。これからは寒い季節に向かいますので、皆さん、くれぐれも、お身体に気をつけてお元気で毎日をお過ごしください。

さて、今回は、三箇校区福祉委員の皆様のご尽力とご協力により運営させていただいております校区福祉委員会活動の紹介をさせていただきます。校区福祉委員会は、市内の小学校単位（15校区）で組織化し、保健・福祉・医療の関係者と住民が協力し、「声かけ・見守り活動」などを行なう『個別援助活動』や地域住民同士の交流を深める「ふれあいサロン」や「小学校児童との世代間交流活動」などの『グループ援助活動』を実施していただいております、この活動を総称して『小地域ネットワーク活動』と呼んでいます。

小地域ネットワーク活動は、地域住民が主体となり、高齢の方、障害をお持ちの方、子育て中の親やその子どもさんなどが地域の中で孤立することなく安心して暮らせるように、支え合いや助け合いといった援助活動を進めていくことを目的としています。

三箇校区福祉委員会は、平成10年にこの事業を開始していただき、定期的な『高齢者サロン』、『子育てサロン』、『まちかど喫茶』など地域住民に寄り添った運営を図っていただいております。



社会福祉協議会も三箇地域にお住まいの方が安心して住み慣れた地域で暮らしていただけるように、支え合い活動、助け合

い活動の充実をめざし、支援体制の強化を図っていきたくと考えておりますので、今後とも、社会福祉協議会の運営にご理解、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

(寄稿 大東市社会福祉協議会 中嶋 正人)