



[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12月の行事予定

平成28年度第9回(12月)まちかど喫茶

《日時》 12月22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 (午前11時~午後2時)



クリスマス会
(餅つき大会・その他)



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》 12月 7日(水)
 12月14日(水)
 12月21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。)

フォトニュース

10月

まちかど喫茶

27日



講座「振り込め詐欺に遭わないために」



ゲーム「ジャンボパチンコ」



平成28年度 元気でまっせ交流会

11月

21日

三箇グループ&三箇大正琴同好会

「みんなで歌おう！」

バラが咲いた・好きになった人
故郷(ふるさと)・大東市民のうた



交流会会場



地域見守り協定締結式



全員で大東元気でまっせ体操(座位)



グループ発表

こんにちは

中部包括です！！



毎日、寒い日が続きますが、皆さん体調を崩したりしていませんか。年末年始、いろいろ、イベントごとの多い季節、風邪をひくと楽しく年を越せませんよね。そこで、今回は、風邪予防についてお話します。

風邪は、人から人にうつる病気で、風邪をひいた人の唾液や鼻水が自分の口や鼻の粘膜に触れるとうつります。そのため、人ごみを避けること、うがい、手洗い、マスクは風邪予防に有効です。また、十分な睡眠、バランスのとれた食事を摂ることも重要です。特に、一番最初に防御してくれる鼻や口の粘膜の機能を支えてくれるビタミンA、細胞を作り基礎体力を高めてくれるたんぱく質、免疫の要である白血球を助けてくれるビタミンCを積極的に摂ってください。

ビタミンAは、レバー、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜に多く含まれ、たんぱく質は、魚、肉、豆腐、卵、乳製品などです。ビタミンCは、野菜や果物などに含まれ、野菜では、パプリカ、ピーマン、キャベツ（特に芽キャベツ、赤キャベツ）、モロヘイヤ、ブロッコリーなど、果物では、みかん、イチゴ、キウイなどがおすすめです。

年の暮れ、何かと忙しく、ついついおにぎり、パン、麺類など、炭水化物でお腹を満たしがちですが、風邪予防のためには、野菜、果物、肉もしっかり食べてくださいね。それでは、元気に良いお年をお迎えください。
(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)

今年も最後の月になりました。今年一年を振り返り、皆さまどのような一年でしたか。CSWの仕事を引き継いで一年が過ぎました。地域で相談を受ける中で、人の力の大きさを改めて強く感じています。地域の力はとても大きく重要です。人の縁を大切に過ごしていきたいですね。

CSWは地域の相談員です。年齢・性別は問いません。何かお困りごとがあればご相談ください。訪問してお話をお聴きすることも出来ます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

風邪・インフルエンザに気をつけて年末年始を迎えたいですね。

下図のようなお口の体操をして、唾液を増やして殺菌退治。予防に努めてください。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく横に広げる

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

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

こんにちは

社協です！！ (社会福祉協議会)

『三箇地区子育てサロンの開催について』



月日が経つのは早いもので、あとわずか今年一年が終わろうとしています。これからますます寒い日が続きますが風邪をひかないよう体調管理に十分気を付けてお元気でお過ごしください。

さて、今回は、三箇校区福祉委員会にご協力いただき開催しております「子育てサロン」の紹介をします。この事業は、子育て中の保護者の方々とお子さんが気軽に、自由に参加していただいて、子どもに関する情報交換や保護者同士の交流を行ってもらうことにより、育児に対する不安や負担の緩和を図ることを目的としています。

三箇地区子育てサロンは、毎年6月、9月、12月、2月の年4回、季節に応じたテーマで開催し、毎回、約20組の方が参加されています。参加された方からは、「親子とも友達が作れた」、「子どもがのびのび遊んでいるのを見て自分も楽しくなりました」、「子どもが家では見せない楽しそうな顔をしている」、「家ではできない遊びができる」などの感想をいただいております。

次回は、12月21日(水)に開催しますので、多くの方々のご参加をお待ちしています。

【次回開催】 三箇地区子育てサロン

クリスマス会 他(手遊び・体操・交流会など)

※ サンタさんから素敵なプレゼントもあるよ!

《日 時》平成28年12月21日(水曜日) 10時~11時30分

《会 場》三箇自治会館2階(三箇高齢者交流センター)

《対象者》0歳から就学前の子どもとその保護者

《参加費》無料

★子育てサロンに参加して お友達の輪を広げませんか。



(寄稿 大東市社会福祉協議会 中嶋 正人)