



平成29年1月(2017年) [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29年1月の行事予定

平成28年度第10回(1月)まちかど喫茶

《日時》 平成29年1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》

ご来店をお待ちしています

★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》 1月11日(水)

1月18日(水)
(茶話会)

1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。)



フォトニュース

11月

24日

まちかど喫茶



『ちぎり絵講習』



完成作品



12月

7日

役員管外研修

特別養護老人ホーム「和光苑」



当日の昼食



研修の様子

21日

子育てサロン

「クリスマス会」



22日

まちかど喫茶

「餅つき大会」



もちまるめ



きな粉もち・ぜんざい



ビンゴゲーム & 歌(ギター)

こんにちは

中部包括です！！



新年明けましておめでとうございます。

新年初は、七草粥のお話をしたいと思います。人日の節句（1月7日）の朝に春の七草が入った粥を食べる風習のことですが、春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろで、邪気を払い、万病を防ぐといった呪術的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う効能もあります。

とはいえ、ちょっと苦手な方もいらっしゃるのでは・・・そこで、ちょっと工夫のアレンジレシピ。いつも作る七草粥の味付けを、塩麴でマイルドな塩味にしたり、鶏がらスープで中華風に、お正月に残ったお餅を入れて、とろっとホットなお粥にと、アレンジしてみてもはどうでしょう。

ちなみに胃の健康を保つためには、普段の生活の中では、できるだけストレスの軽減に努め、食生活の改善、禁煙、十分な睡眠時間の確保などが効果的です。おいしく食べて元気に過ごしましょう！

本年もよろしく願いいたします。



★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)

新しい年が始まりました。今年度も笑顔の多い一年になりますように・・・。

阪神淡路大震災は、1995年（平成7年）1月17日に起こりました。大阪府は、気候にも災害にも恵まれている都道府県で、防災の話をしてあまりピンとこない方も多いかもかもしれません。ただ、地震はいつ、どこで発生するか分かりません。地震時にあわてないために備えておきましょう。

非常持出品

- 避難活動に支障が出ないよう、荷物はできるだけ軽くしましょう。
- 重さの目安は成人の男性で15kg、女性で10kg程度です。
- できれば家族全員に1つずつリュックを用意し、玄関先・車のトランクなど、持ち出しやすい場所に分散して保管しておきましょう。

<p>貴重品類</p> <ul style="list-style-type: none"> ●印鑑 ●預金通帳 ●健康保険証 ●運転免許証 ●住所録など ●現金（紙幣の他公衆電話用の10円硬貨も） 	<p>ヘルメット（防災頭巾）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●屋根瓦や看板などの落下物や転倒事故から頭部を守るため 	<p>非常食・水</p> <ul style="list-style-type: none"> ●乾パン ●缶詰 ●ビスケットなど火を通さなくても食べられるもの ●水はミネラルウォーターなど ●赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなど 	<p>衣類</p> <ul style="list-style-type: none"> ●下着 ●上着 ●手袋 ●靴下 ●ハンカチ ●タオルなど ●赤ちゃんがいる場合は紙おむつなど
<p>携帯ラジオ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●FM・AM両方が聴ける小型のもの ●予備の電池 	<p>照明器具</p> <ul style="list-style-type: none"> ●懐中電灯（できれば一人に1個） ●予備の電池 ●ろうそく（太くて安定のよいもの） 	<p>生活用品</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ナイフ ●缶切り ●ティッシュペーパー ●ライター ●ビニール袋など 	<p>救急・衛生用品</p> <ul style="list-style-type: none"> ●絆創膏 ●ガーゼ ●包帯 ●消毒薬 ●解熱剤 ●胃腸薬 ●風邪薬 ●鎮痛剤 ●目薬など ●持病のための常用薬

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



三箇校区福祉委員会
委員長 岡崎 信久



明けましておめでとうございます。

日頃から校区福祉委員会の活動にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。本会は、大東市社会福祉協議会と協力して、地域住民の福祉を増進させ、安心して暮らすことができるまちづくりをめざしています。

今日の少子高齢化、核家族化、子育てや介護の不安、そして景気の低迷や高度情報化の進展は、個人の価値観やライフスタイルを大きく変化させています。

このような状況のもと、当委員会では、人と人とが関わり合い、助け合うことができる地域の実現をめざして、住民、ボランティア、民生委員児童委員、社会福祉協議会、福祉施設等関係機関・団体と協働して温かい地域づくりに取り組んでいます。

今年も校区福祉委員会の活動にご支援を宜しくお願い申し上げます。



地域の民生委員児童委員を紹介します (平成28年12月1日 厚生労働大臣から委嘱)

氏名	担当区域	住所	自治会区域
山本 祐子	三箇1丁目12番～23番	三箇1丁目14-12	三 箇
木村 壽野	三箇1丁目1番～3番、7番、9番～11番	三箇1丁目10-21	三 箇
安部 賀寿美	三箇1丁目4番～6番、8番	三箇1丁目7-12	新 和 町
田中 文子	三箇3丁目全域	三箇3丁目6-86	三 箇
吉川 和雄	三箇4丁目1番～16番	三箇4丁目5-8	三 箇
松井 成行	三箇4丁目17番～20番	三箇4丁目19-65	新 三 箇
櫻井 郁子	三箇5丁目全域	三箇5丁目4-11	三 箇
北口 保	三箇6丁目1番～10番	三箇6丁目8-18	三 箇
寺西 友子	三箇6丁目11番～23番	三箇6丁目22-23	三 箇

(敬称略、順不同)