

平成29年4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4月の行事予定

### 平成29年度第1回(4月)まちかど喫茶

《日時》 4月27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」

★健康講座(午後1時~午後2時)



### 千成ヤクルト『出前教室』

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。

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

### 平成29年度校区福祉委員会総会・福祉委員研修会



[日時] 平成29年4月22日(土)  
午前10時

[場所] 三箇自治会館

※福祉委員の皆さんのご出席をお願いします。

# 元気でまっせ体操

《開催日》 4月 5日(水)  
 4月12日(水)  
 4月19日(水)  
 4月26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。)



## 第1回子育てサロン

[日時] 平成29年4月26日(水)  
 午前10時～11時30分

[場所] 三箇自治会館2階

[対象] 0歳児から就学前の子どもと保護者

[内容] 『鯉のぼり』作り

[費用] 無料

[問い合わせ] 大東市社会福祉協議会  
 (電話 072-874-1082)



子育てサロンに参加して お友達の輪を広げませんか！

# フォトニュース (その1)

3月

22日

## 第3回校区福祉委員会まつり



岡崎福祉委員会委員長挨拶



還付金詐欺の研修



健康講座



大正琴演奏  
 <三箇大正琴同好会のみなさん>



舞踊



皿回し



落語



腹話術

<ボランティアサークル・玉手バコのみなさん>

こんにちは

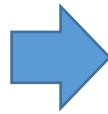
## 中部包括です！！



みなさん、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。フレイルとは、自立した生活を送っていても、筋力や心身の機能が低下して健康障害を生じやすい状態を言い、早く見つけて適切な運動と栄養管理に取り組みば老後を元気に暮らすことができますが、対処しないと要介護の原因になります。

フレイルの人は、健康な人と比べて、2年後に介護が必要になる危険性が4.7倍とされています。「フレイル」を治すには、スクワットなどの下半身を鍛える運動を実践することや食事管理が必要です。春風が心地よく感じる季節になりました。体を動かしやすいこの季節に運動習慣を身に付けましょう。

- 体重が半年で2～3キロ減った。
- 特に理由なく疲れやすくなった。
- 外出して活動する機会が減った。
- 握力が男性で26キロ、女性で18キロを下回った。
- 信号が青のうちに横断歩道を渡れなくなった。



- ★3項目以上  
「フレイル」
- ★1～2項目  
「プレフレイル」

65歳以上の方のご相談窓口です。

**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

### ☆一人で悩まずに・・・相談してくださいね☆

地域の相談員として活動している中で、「この人に、このご家族に、もう少し早く誰かが関わることが出来なかったのか・・・」と強く感じる場合があります。

何か心配なこと、不安なことにぶつかったとき、自分の中でだけ・・・自分の家族の中でだけ・・・で何とか解決出来ないかとされている間に問題が大きくなってしまっている場合があります。誰かに話をしてみてください。

話す中で、自分の気持ちを整理することが出来たり、意外なところに解決の手がかりが見つかったり、少し気持ちが楽になることも・・・あるかもしれません。

CSWは、生活に関わるサービスや支援内容についての質問・疑問・困りごとを伺います。

相談は無料です。福祉に関する「困りごと」をお気軽にご相談ください。



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



# 大東市社会福祉協議会



## 新生活の始まりにあたり

入学、入社、新学期、新年度と、年間を通して「様々な出会い」がある4月を迎えようとしています。折り込みチラシやネット広告、店頭において「新生活」と銘打った商品の宣伝を目にするほか、セミナーや習い事に関する広告をいたるところで見かけるようになりました。そういった商品や広告を一つひとつ眺め、新たな生活に思いを巡らす方も多いのではないのでしょうか。

4月は、様々な出会いにより、慣れ親しんだ環境に少なからず変化が生じる季節です。一年の生活リズムや習慣に影響を及ぼす季節とも言われていますので、新生活という言葉に惹かれ、商品を購入したり、セミナーへ参加する方がおられると思います。

かくいう私も、少しでも良い生活リズムや習慣を身につけたい、との思いに駆られ、書店に並んだ健康や自己啓発に関する書籍や新聞記事を斜め読みしたり、話を聞いてみることにしました。ところが、読んでも聞いても、「さっぱりぽん」。見聞きした情報について、精神的に時間的に“ゆとり”がない中で実践すると、かえってストレスが溜まることに気づきました。

私達は、様々なモノや情報、多種多様な考えをもつ人達との関わりの中で生活しているため、少なからずストレスを抱えることとなります。4月は、特に「頑張らないといけない」、「新しい環境に早く馴染まないといけない」と思い、ストレスを抱える時期でもあります。

「ストレスは成長の元」という考え方があるように、ストレスは、必ずしも悪いものではありません。しかし、生活のリズムが崩れるほど頑張るのではなく、「六、七割よければよしとする」、「心を平静にし、気を和やかにし、言葉を少なくして静けさを保つことは、徳を養うとともに身体を養うことになる」という貝原益軒の考えのように過ごしてみてはいかがでしょうか。(貝原益軒「養生訓」 齋藤孝著ウエッジ社より引用)

(寄稿) 大東市社会福祉協議会 稲田圭郁 (874-1082)

# フォトニュース (その2)

3月

13日

## 三箇小学校 昔遊び・給食交流会



コマ回し



けん玉



当日の献立



給食交流



あやとり



お手玉



バルーンアート

