

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.30

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

平成29年10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10月の行事予定

《日時》 10月26日(木) 午前11時～午後3時

《場所》 三箇自治会館(三箇4丁目1-5)

《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)

ミニスポーツ大会

お待ちしております!

《お知らせ》

❖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!

忘れ物

去る8月11日の「三箇夏まつり」の時に、
山本組の車庫前の臨時駐輪場に自転車が置
き忘れてありました。お心当たりの方は三箇
自治会館まで連絡をお願いします。



元気でまっせ体操

《開催日》

10月4日(水)

10月11日(水)

10月18日(水)

10月25日(水)

- ◆ [三箇自治会館]
午前10時～11時30分
- ◆ [三箇二丁目公民館]
午前10時～正午
- ◆ [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



美しい音色に
ウツリ！



その上、認知症予防
体操までしていただ
きありがとうございます。



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てるものです。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

平成29年5月1日において、次の①又は②に該当する人で未登録の人

①65歳以上の単身世帯の人

②75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、下記にお問い合わせください。

社会福祉協議会(電話 874-1082)又は大東市高齢介護室(電話 870-9065)



三箇小学校10月行事予定

◇10月25日(水)・26日(木)・・・校内音楽会

◇10月29日(日)……………日曜参観
三箇まつり

お知らせ

子ども会運動会

◆10月8日(日) 午前9時から

◆三箇小学校(雨天体育館)

【三箇子ども会育成会主催】

講演会開催

8月31日(木)午後7時から、谷川中学校において谷川中学校地域教育協議会主催による地域懇談会が開催されました。第1部は谷川中学校、住道北小学校、三箇小学校、深野小学校の現状報告、第2部として近重 修氏(大東市教育委員会学力向上強化チームリーダー)による「子育てを行う上で大切にしていきたいものは何か」と題し、近重氏の人生経験(とりわけ、現在105歳のご母堂の子育て)を通しての講演がありました。



谷川中学校
地域教育
協議会



こんにちは

中部包括です。

長息しましょう。



「生きる」の語源は、諸説色々ありますが、日本国語大辞典ではその語源の一番目に「息をする」が挙げられています。それでは長生きすると長い息をするも同じ意味があるのでしょうか？

昔からアジアにはヨガや座禅などの健康法があります。どちらも簡単に身につけられるようなものではないのですが呼吸くらいなら何とかかなりそうです。共通していることは息をゆっくり吸ってゆっくり吐くになります。腹式呼吸は、副交感神経を活発にする働きがあり、気持ちを落ち着けたり、リラックスしたいときに効果的です。同様なことにマインドフルネスがあります。マインドフルネスでもゆっくり息を吸って出すことで、ストレスから身を守り、集中力、記憶力を高め、慢性疼痛・ガン・心臓病などの慢性疾患を改善させることがわかっています。

長く息を吐くといえば楽器の演奏もあります。8月の三箇まちかど喫茶では、フルートやオカリナの美しいメロディーに心を癒されました。フルートではないですが私も祭囃子を演奏するのに篠笛を習ったことがあります。篠笛は少し練習すれば音は出ますが、一オクターブ高い音を出そうとすると強く息を出さなくてはならず、それも、一気に出してしまうとすぐ音が途切れるので細く強い息を長く出す必要があり、これはとても難しかったです。歌を聞くだけでなくカラオケを歌うように、三箇の皆さんも美しいフルートやオカリナの音色に惹かれ、自分でも鳴らしてみられてはいかがでしょうか？きっと見も心も豊かで健康になれると思います。

(寄稿) 大東市中部地域包括支援センター
社会福祉士 岩井 伸嘉 ☎ 072-889-7110

認知症予防と認知症の方も暮らせる地域作り

認知症予防にはテレビや新聞などでも色々な情報が発信されていて、何が正しくて何をすれば良いのか迷うほどですね。

まずは、ご自身の生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

バランスの取れた食事・運動・脳の活性化と言えは難しそうですが、

楽しく皆さん一緒に取り組める内容を考えて、集まりの場でお伝えしています。

予防方法をお伝えする時に、認知症の方も暮らせる地域作りをしていきましょう

というお話もしています。

住みなれた地域で最後まで過ごせるように、ご自身で気をつけながら…

少しお近くの方のことも考えて、お互いに理解していきたいですね。



お困りごとの相談だけでなく、

人が集まる場でタオル体操や話をしたり・CSWをご活用下さいね。



☆食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋…体調崩さないようにして下さいね☆



安心・いきいきネット相談支援センター
和光苑住道 CSW 齊藤めぐみ ☎072-806-2880