

平成30年2月(2018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30年2月の行事予定

《日時》 2月22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

**足湯**

**(タオルを一枚持ってきてください。)**

タオルを忘れずに



**お待ちしております!**

[連絡先] 873-8878 (三箇自治会館) 三箇校区福祉委員会事務局

※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、当委員会でご手配しますので、下記の連絡先又は担当の民生委員に連絡してください。

## ※平成29年度 第5回子育てサロン

日時：2月21日(水)

10:00～11:30

「おひな様かざり」

を作ります。



# 元気でまっせ体操

## 《開催日》

2月7日(水)

2月14日(水)

2月21日(水)

2月28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

◇フリーズアコーラス レスポアの皆さん(18名)



**いつも素晴らしい歌声を聞かせていただきありがとうございます。**

**先生のベスト、ベストマッチでしたよ!**

**(参加者63人、スタッフ24人)**

★コーラスの後は缶釣り大会をチームに分かれて楽しみました。

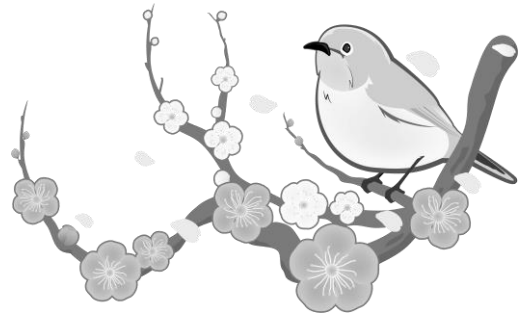


◇校区福祉委員会研修

日時:平成30年2月7日(水)

午後1時15分~2時45分まで

場所:川村義肢(株)大東市御領1丁目12-1  
(午後1時までに現地に集まってください。)



◇中部圏域全体ケア会議

日時:平成30年2月17日(土)

午後1時30分~3時30分まで

場所:大東市総合福祉センター2階大会議室

◇元気出ませ体操

平成30年1月17日(水)体操

終了後、三箇・新三箇、新和町、2丁目

それぞれの会場で新年の茶話会が開催され、

合わせて62名が集い、美味しい食事をいた

だきました。ごちそうさまでした。



三箇・新三箇茶話会風景

◇三箇子ども会育成会

❖1月21日(日)ホテルプリムローズ大阪において「大阪府優良子ども会表彰」が行われ、三箇子ども会育成会が府内17団体の一つに選ばれました。北河内ブロック代表として三箇小学校3年生の遠藤琉衣さんが授賞式に臨み、スピーチを行いました。



❖1月21日(日)子ども会駅伝選手権大東大会が深北緑地芝生公園で行われました。三箇子ども会からは9名出場し、それぞれ分かれて他地域との合同チームを3組結成して試合に臨みました。御領・三箇チームが6位入賞しました。おめでとうございます!(インフルエンザの流行で当日朝まで人数が揃うか不安だったとのことです。)



おめでとうございます!

風邪引いてませんか。

# 中部包括です



## 最近、周囲の声が辛口になったとお嘆きの御貴兄に…

1月に続きアルコール依存症特集です。これは地域の中で対応に困る問題の代表です。ご本人の事を思えば思うほど本人にすれば余計なおせっかいになってしまい、嗜好なのか病気なのか判断が難しいところです。でも、少しでもお酒のことが気になりだしたら一度御相談下さい。それでは、今月も四條畷保健所精神チームよりアルコールについてのミニ知識コラムです。 中部包括 岩井

### <アルコールのミニコラム>

アルコール依存症はお酒の飲み方をコントロールできなくなる病気です。多量飲酒を繰り返すことで誰でもなり得る脳の「病気」です。アルコール依存症になるとお酒を飲む量・時間などが守れない状態となり、生活に支障があっても飲み続けてしまうというコントロール障害が起きてきます。周囲には病気と理解されにくく、本人の意志の弱さや性格の問題と思われがちですが、自分で飲酒の量を調節することは困難です。早めにアルコール専門医療機関へ相談してください。

ために、アルコール依存度の自己判定をしてみましょう！

あなたのアルコール依存度をチェック☑してみましょう。(CAGE 質問票)

飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか

他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか

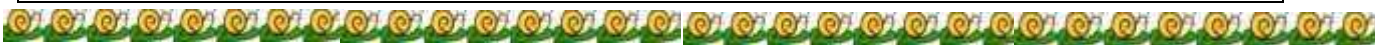
自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか

神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか

4項目のうち1項目でも当てはまれば、アルコール摂取に問題がある可能性があり、2項目以上でアルコール依存症の疑いがあります。

お心当たりの方でご相談は下記までどうぞ

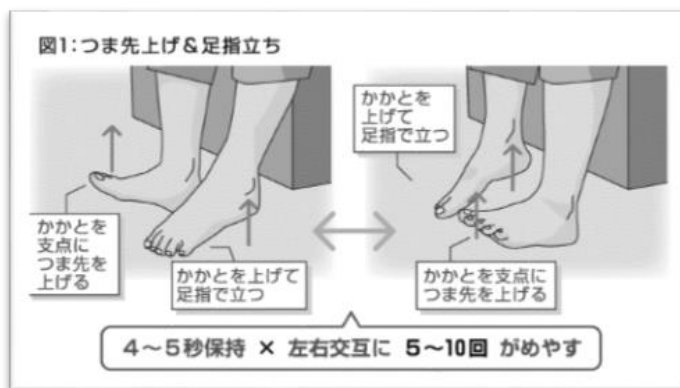
ご相談は	四條畷保健所精神チーム	072-878-1021
	大東市中部地域包括支援センター	072-889-7110 まで



## 「心も体も柔らかく！！」

寒い日が続きますね。体も気持ちも固くなってしまいます。

風邪・インフルエンザの予防で出掛けることを控える方もおられますが、十分に予防の対策をしながら外に出掛けましょう。家での時間が増えると筋力の低下に繋がります。どこでも簡単に出来るストレッチをしてみませんか？ 体を常に柔らかくしておき、気持ちも柔らかくしておきましょうね。色々なことを吸収出来るように(^\_^)



**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