

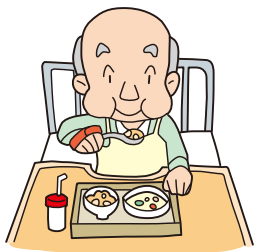


かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録お願いします ↑

この時期は気候も良く、様々な催しがあります。文化・芸術の秋、運動の秋、食欲の秋でもあります。食材の持っている本来の味覚をよく噛んで味わって下さい。よく噛む事は脳を活発に機能させる効果があり、よく噛んで食事をする人ほど認知症になりにくいとの研究も発表されています。またよく噛む事で唾液が多く出て、消化吸收を高めたりします。唾液が出る事で活性酸素を抑制して、ガンをはじめとする生活習慣病予防にもなります。急いで食べ流したりせず、いつもより意識してよく噛んで食事される事をお勧めします。



秋の萬古まつり



5月に開催される「萬古まつり」ほど賑やかではありませんが、10月の第2土曜日に陶栄町の萬古神社・ばんこの里会館を中心に「秋の萬古まつり」が開催されます。(本年度開催は10月8日 10時～16時) 日永の共栄作業所の手作り工芸品や、垂坂ブルーミングハウスの手作りパンの販売もあります。萬古焼きを使った無料の鍋料理の試食や、伊勢茶の試飲もあります。お誘いあわせの上、お楽しみ下さい。



ぜひご利用ください

にこにこサロン

9月4日の「にこにこサロン」は台風12号の影響で大雨となり、中止させていただきました。サロン参加予定の方へも弁当を配達とさせていただきましたが、たくさんの方からお礼の手紙をいただきました。民生委員一同、逆に励まされたように感じ、喜んでおります。「にこにこサロン」は毎月第1日曜日に市民センターで行っています。



●橋北地区にお住まいで、概ね70才以上の方が対象です。参加ご希望の方は、各町の民生委員に尋ねてください。



今月の言葉

「ファミリー・サポート・センター」

就業助成の為に、子育てを終えた地域のボランティアの女性が、育児に協力する制度の事。子どもを預けたい会員と預かるボランティアの会員が登録し、必要に応じてセンターで調整・紹介するシステムになっている。



問合せ先

四日市市ファミリー・サポート・センター

☎059-323-0023

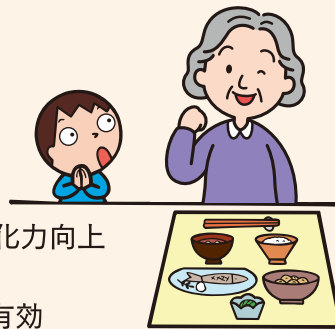


こんにちはは在宅介護支援センターです。

食欲の秋! バランスの良い食事をこころがけましょう。

～「まごはやさしい」と言う言葉をご存知ですか?～

| | | |
|-----|------------|------------------------|
| 「ま」 | まめ類 | 更年期障害や骨粗鬆症の緩和効果あり |
| 「ご」 | ごま | 精神安定作用や不眠を予防 |
| 「は」 | わかめ(海藻類) | ミネラル豊富でコレステロールの排出 |
| 「や」 | やさい | 根菜・緑黄色・香味とバランスよく抗酸化力向上 |
| 「さ」 | さかな(小魚) | カルシウム不足解消でイライラ防止 |
| 「し」 | しいたけ(きのこ類) | 生活習慣病の敵!動脈硬化・高血圧に有効 |
| 「い」 | いも類 | 食物繊維・ビタミン・ミネラル |



10月の三滝川市場相談日 10月25日(火) 9:00～11:00 (雨天中止)

地域の園だより



橋北幼稚園

橋北幼稚園は橋北中学校の隣にあります。地域の保育園・小学校・中学校と様々な交流や、地域の方とふれあう機会もたくさんあり、人とのかかわりを大切にしています。子どもたちは竹馬や跳び箱などに挑戦したり、野菜栽培を通してクッキングをしたり、昼食の食材に取り入れて食育に関心を持てるようにしています。幼稚園では自分の気持ちを伝え合う力をつけ、心豊かに育つ事をめざしています。園内には遊びや体験を通して学ぶ子どもたちの歓声がいつも響いています。

毎週木曜日の10:00～11:30には小さいお子さんを対象に、火曜日(月2回)には3才児を対象に遊ぶ会を開催しています。お子さんとお気軽にお越し下さい。

認知症って?



認知症の症状

日常生活能力の低下

①食事・排泄・入浴・着替えなど、日々暮らす為の基本的な動作ができなくなる。

身体の障害

- ①歩行障害。
- ②嚥下障害・食べ物の飲み込みが悪くなったり、むせたりする。
- ③膀胱直腸障害・尿や便が出にくかったり、失禁したりする。



こんにちはは民生委員です!

笠井志津子 担当地区 新浜東・新浜西南一部

民生委員を引き受ける事になり、自分の心の中で重圧と不安な気持ちながら、どうか無事に数ヶ月が過ぎました。まだまだ分からない事がいっぱいあると思いますが、皆様の協力のもと、少しでもお役に立つよう活動したいと思っております。



認知症サポーター養成講座開催のお知らせ!!

9月までに橋北地区で6回開催し、200人近い認知症サポーターが誕生。高い関心を持ち、足を運んでいただき本当にありがとうございます。

アンケートにも要望がありました「認知症への理解中級講座」を企画いたしました。より詳しく認知症について一緒に考えてみませんか?



「認知症への理解中級講座」

橋北地区市民センター

10月24日(月) 18:30～20:00

次号より「人にやさしい橋北のお店」を紹介していきます。