



# かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録をお願いします

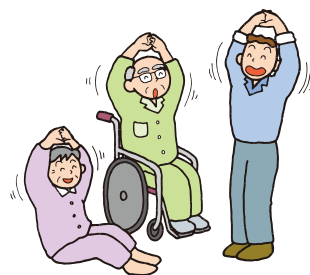
海蔵川堤防にも桜の咲く季節になり、新しい一年生があちこちで生まれています。東・西橋北小学校でも、2校合わせて40名弱のピカピカの一年生が誕生します。一方、高齢者とされる65才の方は橋北地区で新たに100名弱の方が仲間入りされ、この方々もある意味、新しい一年生です。今まで以上に、子どもも高齢者も生き生きした、元気ある橋北地区であるようお願いものです。



## にこにこサロンは米寿を迎えました

みなさんおなじみの毎月開催される「にこにこサロン」は、この3月の開催で88回を数えました。これは平成16年12月から約8年かかって積み重ねた開催になります。地区社協はじめ、多くの橋北地区のボランティアの方々のご理解とご協力のなか、継続開催できています事を改めてお礼申し上げます。

おかげさまで、現在では参加者も50名を超えるようになりました。内容はおいしい手作り弁当はもちろん、健康体操や楽しいゲームをしています。参加対象は概ね70才以上の方で、自分で地区市民センターに来られる方です。身近な民生委員・児童委員に350円とともに申込み下さい。(現在の参加者は女性が多いですが、男性の参加者大歓迎です。)



場所 橋北地区市民センター 2階  
日時 毎月第一日曜日 午前10:30~

## 認知症サポーター養成講座開催のお知らせ!!

橋北の在宅介護支援センターが相談・援助を開始しました。

今回は橋北楽々館(すずらん福祉会)で講座を開催します。皆さまお誘い合わせの上、お越し下さい。

場所 橋北楽々館  
在宅介護支援センター(すずらん福祉会)  
日時 4月26日(木) 18:30~20:00



## 春の小川

①春の小川は さらさらいくよ  
岸のすみれや れんげの花に  
すがたやさしく 色美しく  
咲けよ咲けよと  
ささやきながら

②春の小川は さらさらいくよ  
蝦やめだかや 小鮎の群に  
今日も一日 ひなたに出でて  
遊べ遊べと  
ささやきながら

## 今月のことわざ

### 「笑って暮らすも一生、泣いて暮らすも一生」

笑って暮らそうと、泣いて暮らそうと、同じ一生に変わりはないのだから、つらいことがあっても、元気に笑って暮らすほうが得であるということ。どうせ暮らすなら、前向きな心構えで楽しく生活したほうが、後ろ向きにめそめそしながら暮らすより、ずっと素晴らしいものだというたとえ。





## こんにちは在宅介護支援センターです。

### 回想法をご存知ですか？

回想法とは昔なつかしい生活用具などを用いて、かつて自分が体験したことを語り合ったり、過去のことについて思いをめぐらせたりすることにより、脳を活性化させ、気持ち(心)を元気にし、いきいきとした自分を取り戻そうとする療法です。回想法は対人交流や情緒の活性化、高齢者のQOL(生活の質)向上などに効果があると言われていました。認知症予防に効果がある他、認知症高齢者への療法的回想法により表情が豊かになったり、情緒が安定し、意欲が出ることにより問題行動が減ったという効果もあります。みんなで昭和を思い出し、脳を活性化してみませんか？

～思い出しましょう～ 「お題:子どもの頃好きだった遊び」



4月の三滝川市場相談日 4月25日(水) 9:00～11:00 (雨天中止)

## はっぴーさんぽマップ

気分がウキウキする陽気となりました。  
さんぽに行こう!

### 今月のおすすめコース

海蔵川国道1号線 ～東へ 新開橋まで  
海蔵川コース 片道950m  
徒歩 およそ11分  
消費カロリー 55kcal

桜の花を見ながらのコースです



## こんにちは民生委員です!

山本 郁男 担当地区 高浜町・高浜新町全域

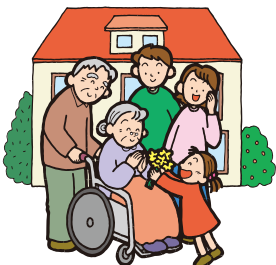
私の生まれ育った地域への恩返しのため、早くも13年過ぎました。役割を十分果たし地域の皆様のお役に立っているのか、反省ばかりです。最近若い方々も増え、地域で子どもの声が聞かれるようになり、嬉しい限りです。今後も地域のために訪問活動を続け、見守っていこうと思っています。



## 超高齢社会

日本人の総人口に占める65才以上の比率は、高度成長期の1970年には7%でしたが、2005年に20%を超え、2010年には23%、2030年には32%を超えると予測されています。橋北地区に限ってみると、2012年現在で30%を超えています。

一方、高齢世帯(世帯主が65才以上)に占める一人暮らしの比率は、2015年が32%、2025年には37%に増える見通しです。65才以上の人口に占める認知症患者は2015年が7.6%、2025年には9.3%に増え続ける見通しです。病院や施設に押し込める介護から、自宅で普通に暮らし、地域が中心となって介護ができ、地域の人が見守るまちづくりを進め、これからの超高齢社会に取り組んでいきましょう。



## “ほっと”桜園

高浜町にある、デイサービスセンター・グループホーム桜園三聖です。

桜園三聖も今年で10年目を迎えます。今までお世話になった橋北の皆様は桜園三聖を開放し、様々な行事・イベントを行い、皆様に楽しんで頂けたらと思います。この集いが、皆様に“ほっと”して頂けるひとときとなるよう願いを込めて“ほっと”桜園と名づけました。

第1回“ほっと”桜園は、昔話で盛り上がりましょう!  
ゲストに、ユマニテク医療福祉大学 伊藤 幾代先生もやってくるよ!

日時 24年5月10日(木) 18:30～19:30  
場所 デイサービスセンター桜園三聖(高浜町5-7)  
参加費 無料  
申込み 不要  
持ち物 思い出の品(写真など)。  
高価な物はお持ちにならないで下さい。

問合せ先 ☎ 059-330-6665 担当: 鈴木