



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

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉のように、厳しい暑さの夏から、秋の虫の声も聞こえる季節になり、いくぶんか吹く風も秋らしさを感じるようになりました。

ところで「天高く馬こゆる秋」の「こゆる」は「越ゆる」か「肥ゆる」どちらかご存知ですか?…冬に備えて食欲が増す「肥ゆる」が正解です。メタボにならないよう自己管理が必要ですね。

敬老の日・お彼岸・防災訓練・スポーツなど、秋にはこの橋北地区もさまざまな行事が企画されています。

自分らしく、充実した時間を気の合う仲間とともに、行事に参加し、お出かけされてはいかがでしょうか?

地域の児童厚生施設

橋北児童館です!

今回は、親子で楽しめる行事を紹介します。

●毎週火曜日 10:30~

「ママほっと」で、親子でほっと一息つけるように、おやつを持ち寄り、雑談を楽しむ会です。時には、アンパンマンの折り紙や救急車のペーパークラフトづくり、絵本の読み聞かせなどもします。

●毎週金曜日 10:30~

「あそびの広場」では、手遊びを初め簡単工作・親子クッキングなど日替わりで、約1時間のプログラムを親子で楽しく過ごしています。

どちらも参加自由ですので、ぜひ遊びに来てください。



バルーンあそび



絵本の読み聞かせ

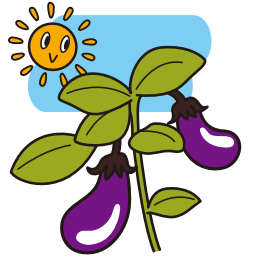


親子クッキング

いきいき菜園ライフ

おいしい秋茄子のお話

昔から「親の意見となすびの花は、千に一つの無駄もない」と言われるように、茄子の花は実になる確率が高く、ひと手間かければ、秋茄子の収穫までできる息の長い野菜です。茄子は「成す」にも通じ「事を成す」縁起のいい野菜ですが、寒性の野菜です。気温の下がってくる秋にたくさん食べると体を冷やします。美味しいからと言って、食べ過ぎには気を付けましょう。麻婆茄子などにして、体を温める食材と一緒に食べるといいですね。



落語会のお知らせ

桂 三輝さんの落語会

日時 9月30日(日) 14時~15時
場所 ばんこの里会館 3階ホール
会費 500円 当日券の販売
出演 桂 三輝(かつら サンシャイン)
主催 「新老人の会」北勢地区

お問い合わせ

FAXのみ ☎059-352-2648 水谷



今月のことわざ



「昔取った杵柄」

若い頃に身につけた技術や腕を磨いた技能は、年月を経てからも充分に力を発揮できること。昔、餅をつくことが得意だった人が、年をとっても餅をつく技量は少しも衰えることがなかったという話から。過去に鍛えた技量は年月を経て充分に使えるということ。



認知症の人と接するとき

怒鳴らずに、やさしく接しましょう

高圧的な言葉や態度などは、本人に精神的な苦痛を与えることとなります。介護で疲れている時などは、つい怒鳴ったりしがちですが、心理的虐待になるのでやめましょう。





こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

踊りで健康づくり

夏の風物詩である盆踊りの時期は過ぎてしまいましたが、みなさん盆踊りには参加されましたでしょうか？「若い時は毎晩のように、あちこちの盆踊りで踊っていたのよ…」という方も、年を重ねると盆踊りを踊る機会も少なくなってしまったのではないのでしょうか。年だから恥ずかしい…いえいえ、年だからこそ踊りがいいんです!! 盆踊りに限らず、ダンスや踊りは音楽を聴いてそのリズムに合わせて体を動かします。ただ「歩く」だけ「走る」だけという単一の運動よりも、高度で複雑な脳の機能を使っています。認知症を予防するためには運動習慣が大切と言われますが、なかでも踊りやダンスを続けている人は認知症の危険度が低いという研究結果もあるほどです。さあ、「昔取った杵柄」でレッツダンシング! 盆踊りでもフラダンスでも、社交ダンスでもいいんです。音楽に合わせて体を楽しく動かしましょう!!



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

はっぴーさんぽマップ

三滝川コース、河川敷ものんびり歩けましたか?

今月のおすすめコース

三滝川に架かる 明治橋 ~
海蔵川に架かる 海蔵橋まで

ばんこコース 片道1,130m
徒歩 およそ13分
消費カロリー 64kcal



滝川公園・萬古神社・ばんこの里会館など、誰でも入れるよ!
ちょっと寄り道&木陰でひと休み!!



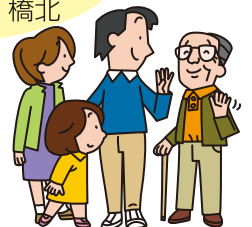
ハピサポフェスタ開催のお知らせ!

第2回ハピサポフェスタ開催 予定

めざそう! 人にやさしい橋北
たのしく! 正しく! 認知症を理解しよう!

ハ花がある ピー人じゃない
ワ支えあう ポほっとする町 橋北

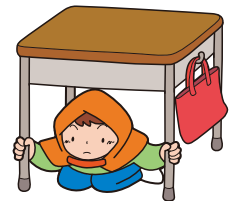
日時 10月27日(土) 13:00~
場所 ばんこの里会館



防災だより

みんなで備える防災
大きな揺れが起きたら

まず、身の安全を確保することが先決です。転倒の恐れのある家具などからは離れ、机やテーブルなどの下にもぐり込んで落下物から身を守ります。特に頭部は近くにある座布団・クッションなどで保護します。大きな揺れが収まったら、調理器具などの火の始末をします。もし、発火した場合には火の小さなうちに水かけや消火器で初期消火に努めましょう。地震による揺れが大きい時は、ドアや窓が変形して開かなくなることがあるので、逃げ道を確保する必要があります。出入り口が少ない集合住宅などは要注意です。



今月の言葉

健康寿命

介護を必要とせず、寝たきりにもならず、制限なく健康な日常生活を送ることが可能な期間を、平均寿命と区別して健康寿命としています。平成22年に男性は70.42才、女性は73.62才と、今年初めて厚生労働省が6月1日に発表しました。平均寿命との差は男性9.22才、女性12.77才でした。今後、国では健康な状態で長生きするための社会環境づくりをめざすとしています。