



# 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 ↑

過ごしやすい季節になり、橋北地区でもたくさんのイベントが企画されています。

大津市でいじめを受けた中学生が自殺した事件が全国的に報道され、日本のいたるところで、いじめについての論議がなされています。

全ての物事が○か×で決められるものではありません。時には△もあれば、?もあり、今は回答できないが、いずれ回答される場合もあります。機械ではなく、人間ですからあたりまえです。不登校を研究テーマにした民生委員の研修会からの、個人的な感想です。頑張りすぎずに、怠ける事なく、充実した毎日を自然体で過ごす事ができればと思います。



## 地域の児童厚生施設

### 橋北子育て支援センター(ぼっぼ)

子育て支援センター(ぼっぼ)はみなさんに親しまれ、利用されている親子交流の場です。場所は三滝公園駐車場東(JR線ガードに案内表示あり)。

一般開放されている「わいわいひろば」は月～金の午前9:30～午後3:30、同時に子育て相談を月～金の午前9:00～午後4:00に行っています。時間内であれば、何時からでも来ていただけます。お弁当を持ってきて食べてもらえるランチルームもあります。

登録制で、「年令別親子ふれあいひろば」は0才～2才が月1回、3才が月2回、午前10:00より1時間程度行ない、その他に保健師相談、栄養士相談を月1回開催しています。開催日はお問い合わせ下さい。

(ぼっぼ)にはいろんな地区から、毎日約50組の親子がにぎやかに楽しく遊びに来ています。子どもだけではなく、お母さんの友だちづくりもできる場所です。たくさんのおもちゃ・遊具も揃っていますので、ぼっぼデビューしていない方も是非お越し下さい。

☎ 332-4527 相談専用 ☎ 331-1875

## いきいき菜園ライフ

### 栄養価に富んだラッカセイのお話

皆さんが誰でもよく知っているラッカセイ。またの名を南京豆なんきんまめとも言います。これはアンデス山脈で生まれたラッカセイが、日本に来る時に中国を経て渡来した為に、その名が付きました。栄養豊富なラッカセイは美味しいだけでなく、特に秋からの空気の乾燥による咳や痰、喘息を防ぐのに役立ち、老化防止効果もあるそうです。ラッカセイの実のできかたは少し変わっていて、夏に可愛い黄色の花を咲かせた後、花は地面に落ちてしまいます。暫くすると花の咲いていた所から、針の様な子房柄しほうへいと言われる蔓が地面に向かってどんどんと伸びていき、地中に潜り込んでいきます。そしてその先に結実するのです。そこから落花生という名が付いたそうです。美味しく味わいながら、秋の夜長を楽しみましょう。



## 認知症の人と接するとき

### よい感情を残すように心がけましょう

事実関係は忘れても、感情は長く心の中に残っているものです。やさしく思いやりのある接し方を心がけ、いつも穏やかな感情を引き出してあげること。そうすることで安心してもらい、お互いに信頼関係を築くことができます。



## 今月のことわざ



### 「烏合の衆」

鳥の群れのように、ただ寄り集まって騒ぐだけで、統制も規律もない群衆のことをいう。「烏合」は鳥が群れ集まること。鳥は繁殖期をのぞき、群れで生活し、夜はねぐらに集まって寝る。それぞれに寄り集まったり散ったりと、騒ぐだけで規律がなく、まとまってない様に見えること。

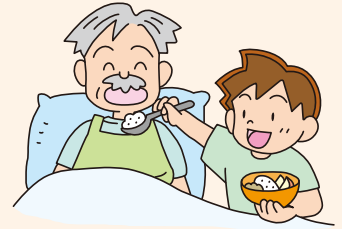




# こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

## 噛んで食べて健康第一

秋になりました。「食欲の秋」とも言われますが、皆さんは食事を噛んで食べていますか？ 一般に食事を噛んで食べることで、顎(あご)を動かす、食事の栄養をしっかりと摂取できる、唾液が多くでるなどの体の動きが発生し、健康に関する8つの効果があると言われています。その8つとは、ガンの予防・虫歯の予防・肥満の予防・整腸作用の促進・体力向上・味覚の発達・発語能力の維持・そして脳の発達(認知症予防)です。柔らかいものでも、しっかり噛んで食べるのが大切なのです。「お米は88の苦勞からできているので、そのありがたみを噛みしめるため、ごはんは88回噛んで食べよう」という言葉がありますが、これは農家の方々への感謝の気持ちとともに、噛むことの大切さを説いている言葉だと思います。今は農業も機械化が進み、88の苦勞はせずともお米はできているかも知れませんが、88回噛むくらいの気持ちで食事を食べ、いつまでも元気に過ごしましょう。



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

## 第4回 秋の萬古まつり



日時 10月7日(日) 10:00~15:00

場所 ばんこの里会館と駐車場

内容

廉売市を主体とした春の萬古まつりとは異なり、萬古焼きを使った体験をしてもらうお祭りです。

- ①第1回土鍋料理グランプリ「金の土鍋大賞はどのグループに…」1杯300円で試食して、投票に参加して下さい。(賞品あり)
- ②萬古急須で淹れた伊勢茶と、四日市でおなじみのスイーツ(200円)を味わって下さい。
- ③あなただけの絵馬を作ってみませんか？  
萬古神社にてご祈祷します。(1,000円より)

当日は四日市商店街主催の「秋の四日市祭り」と同じ日程ですので、諏訪神社と萬古神社を結ぶ、無料のシャトルバスを運行します。



## 今月の言葉

### ネグレクト

ネグレクト(neglect)とは、本来英語で「無視すること」を意味するが、日本では主に保護者などが、子どもや高齢者・病人などに対して、必要な世話や配慮およびその義務を怠ることを指す。

児童虐待・高齢者虐待のひとつであり、子どもに対するそれは育児放棄ともいう。また、ペットの飼育放棄を指すこともある。

## 第2回 ハピサポフェスタ & あっとほーむカフェ

昨年に続き、第2回ハピサポフェスタを開催します。今回は、あっとほーむカフェ同時開催です。楽しみにして下さい！

日時 10月27日(土) 13:00~

場所 ばんこの里会館 3階ホール(陶栄町)

- チーム四日市のビデオ(東日本大震災関連ビデオ)
- ハピサポ劇場 ●健康体操 ●ジャズコンサート

あっとほーむカフェ…100円ご用意下さい！

美味しいコーヒー・お茶菓子など用意してお待ちしております！ どなたでもお誘い合わせてお越し下さい。



## “ほっと”桜園

こんにちは☆桜園三聖です。前回好評を頂きました。“ほっと”桜園の第3回を開催させて頂きたいと思います。

今回のテーマは「健康体操～いつまでも元気！」で、みなさんと一緒に健康作りをしていきたいと思っています。今回は桜園に併設してあるタカ整体整骨院の先生をお招きして、ヒザの痛み予防・緩和を主体とした、自宅でも簡単に出来る健康体操をしたいと思っています☆他にも桜園職員による、認知予防体操もさせていただきますので、最近、運動不足だわ・ヒザの痛みで困っている…という方は是非!! ご参加の程よろしくお祈りします♪

日時 10月10日(水) 19:00~20:00

場所 桜園三聖(高浜町5-7)

参加費 無料

申込み 不要

問合せ先

 059-330-6665 担当: 鈴木