



# 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

日が沈むのもすっかり早くなりましたが、冬支度は皆さん済みましたか？ 10月27日に開催されました、第2回ハピサポフェスタにはたくさんの方に来場いただき、ありがとうございました。この地区に限らず、日本の高齢化は避けられない現実です。その中でも、高齢者にやさしい住みやすい町づくりは、そこに住まう人たちの支え合いがあってこそできるものと考えます。いつまでも元気に暮らせるように、ハピサポ橋北(はながある・ひとりじゃない・ささえあう・ほっとする町)を地区の皆さんの力ですすめていければ、きっと住みやすい良い町になると思います。



## いきいき菜園ライフ

### ねっとり美味しい里芋の生長日記

5月の中頃に畑に植えた1個の小さな里芋の子は、天の恵み・地の恵みを受けスススと生長し、夏には背の丈1メートル程の茎をつけた立派な親芋になっていました。親芋の周りには子芋・孫芋の姿もたくさん顔を出し、とても仲よく一家団欒を楽しんでいるようにも見えました。ギリギリと照りつける夏の暑さを一生懸命乗り越えた里芋一家は、秋の深まる頃には皆さんの家の食卓に上がります。そして家族みんなを喜ばせてくれるのです。里芋には胃腸の粘膜を保護し、消化や便通を促進する働きがあります。美しい月夜を眺めながら、「きぬかつぎ」にした里芋を生姜たまり等で食べるのも良いもんですよ。



## 地域の園だより

### 橋北幼稚園

9月29日(土)、橋北幼稚園の運動会が行われました。当日は子どもたちにも保護者の方にも、優しくすごしやすいお天気になりました。

まずは全園児でオープニング!! 聖火点灯、太鼓の演技、みんな元気いっぱいスタートです。競技1つ目の「みんながボルト」では、全員がオリンピック選手のようにゴールまで走りました。「つながれ世界」では、きくさんは中国、さくらさんはハワイのイメージで表現しました。きくさんの組み体操はかっこよく、さくらさんのフラダンスは可愛かったです。「橋北オリンピック」では手作りの竹馬、竹ぼつくりを上手に乗ることができ、ゴールでは、きくさん・さくらさん2人が仲よく笑顔でゴールできました。その他、保護者との競技では、親子みんな力合わせて、大玉ころがしやリレーで走り、親子が一つになり、たくさんの笑顔が見られ、楽しいひとときになりました。応援してくださったみなさんありがとうございました。



## 認知症の人の特徴は?

新しいことは **すぐに忘れるが**、昔のことは **よく覚えている**

最近のできごとはすぐ忘れてしまうが、子ども時代のできごとなどは細かいことまでよく覚えています。



## 今月のことわざ



### としよひみず 「年寄りの冷や水」

お年寄りが自分の年令もかえりみずに、無理をして元気のよい振る舞いをしたとき、冷やかし半分に言う言葉。老人が若い人のように激しい運動や危険なことをすることを言うが、若いつもりで冷水をかぶったりすると、病気になってしまうことから。無茶をすることを冷やかしたり、注意したりする時に使う。





# こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

## 勤労は社会交流??

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日」とのことです。勤労「働く」とは『はた(傍)をらく(楽)にする行為』とも言われます。でもそれは勤労に関してだけではなく、もしかすると近所同士の交流でも同じことが言えるのかもしれない。えっ? 家でゆっくり過ごしていても働くの?? いえいえ、ご近所で趣味が合う方々で集まるなど、自分が楽しめることをすれば良いのです。次第に交流の輪が広がり、困っていることを近所同士で助け合う仲間になり…。最後に「働く」の言葉通り、「傍を楽にする」関係ができれば良いと思います。さあ! みなさん楽しいことを見つけて、外へ出て交流しましょう!!



11月の三滝川市場相談日 11月22日(木) 9:00~11:00 (雨天中止)

## 橋北地区の人口



平成23年1月1日

総数	5,946名 (2,701世帯)
	男 2,888名 女 3,058名
9才以下	391名
	男 210名 女 181名
65才以上	1,763名 (29.6%)
	男 725名 女 1,038名

平成24年7月1日

総数	5,855名 (2,686世帯)
	男 2,845名 女 3,010名
9才以下	371名
	男 190名 女 181名
65才以上	1,769名 (30.2%)
	男 722名 女 1,047名

平成23年から24年のうちに91名、橋北地区の人口は減ってしまいました。全体から65才以上の人口を示す高齢化率は、いよいよ30%を超えています。

全国で57,000名を超える100才以上の方がみえます(10月1日現在)。四日市市でも108名(男性9名・女性99名)、橋北地区にも女性1名がみえます。三重県では700名以上みえます。最高齢は108才で桑名の女性です。男性は106才で東員町の方です。

## 四日市市長選挙

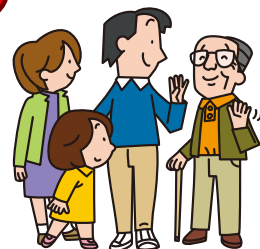


4年に1度の四日市市長選挙が11月25日(日)に実施されます。私たちの町づくりに関係する重要な選挙になります。棄権することなく、投票をしましょう。

## 防犯だより

### 空き巣・防御には『あいさつ』

年末が近づいてくると、泥棒・空き巣の件数が増えてきます。家の戸締りはもちろん、日頃から防犯のためにも、近所づきあいが大切なのは言うまでもありません。あいさつを交し合う町には、不審者にとっては効果的な防御となります。被害にあってしまったからでは遅いので、手遅れにならないよう日頃から注意を払いましょう。



四日市市内でも、市役所の職員を名乗る者から還付金詐欺が発生しました。不審な電話が掛かってきたら、南警察署(☎ 355-0110)または、110番通報して下さい。



## 橋北のお店紹介

### にじいろ堂を知っていますか?



陶栄町のばんこの里会館2階にある、日替わりランチを提供しているレストランです。現在登録シェフは、会社員・学生・定年退職の方など、様々な方がいます。料理好きの人がシェフとして登録して、月に1~2度お店を営業できます。橋北地区の料理好きの人たちにも、参加希望がありましたら電話連絡ください。



☎ 059-358-0371 (14:00以降希望です)

担当: たち