



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

まだまだ寒い日が続きますが、早いもので、立春を迎えます。「100回目にこにこサロン」の記念開催に向けて、民生委員一同、いろんな事を企画しています。今回の会場は「ばんこの里会館の3階」です。皆さん奮(ふる)ってご参加申込み下さい。

12月に橋北地区防災連絡協議会主催の、防災研修視察に参加しました。大阪市の高潮・津波防災ステーションへのバスでの視察でした。いつ大きな地震や自然災害が起こるかも知れません。自分の生活の中に、日頃から災害に備えた生活を心がける事が大切と思いました。

いきいき菜園ライフ



ニンジン(ニンジン)は油と一緒に皮ごと食べよう

年2回作る事の出来るニンジンは、春まだ早い寒い頃と、残暑の厳しい夏の終わり頃に種をまきます。ニンジンの種は光を好むので、畑にまいた種の上に軽く土をかける程度でOKです。難点は発芽させるのが少々難しい事です。種をまいて芽が出るまでに土を乾燥させてしまうと芽が出ません。発芽してからは何回か間引きを繰り返して、大きく育てていきます。それほど手間も掛からず、約2ヶ月くらいからぼつぼつ収穫できます。間引きしたニンジン(ニンジン)の赤ちゃんを見ると一人前に赤く色がついており、小さくてもニンジンなんだぞーって言っているようで、とてもかわいいものです。βカロテンを多く含み、体にとってもいい野菜です。特に皮の近くに栄養分が多いので、皮をむかずにきれいに洗ったらそのまま調理して、できれば油を使ってβカロテンの吸収率を上げる食べ方がおすすめです。ニンジン(ニンジン)をたくさん食べてビタミンAを補いましょう。そして元気な体を作りましょう。



おみくじ.縁起の良い順番は?

皆さんが初詣でおみくじをされる場合、吉と中吉とどちらが幸運なのか迷ったりしますよね。7段階と12段階の順番があり、以下が一般的とされます。

7段階の縁起の良い順番

大吉 > 中吉 > 小吉 > 吉 > 末吉 > 凶 > 大凶

12段階の縁起の良い順番

大吉 > 中吉 > 小吉 > 吉 > 半吉 > 末吉 >

末小吉 > 凶 > 小凶 > 半凶 > 末凶 > 大凶

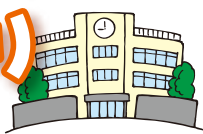
吉であっても気をつけよ、凶であっても用心して誠実に事に当たれば必ずご加護があるそうです。いずれにしても、おみくじに書いてある内容に目を向ける事が大切です。隅々までよく読んでみて下さい。また、不満足な結果が出たからといって何度も占いなおしてはいけません。



認知症の人の特徴は?

失敗や混乱を知られないようにその場を取り繕ってしまう
自分の失敗や混乱を隠そうとして、言い訳をするなど、その場を取り繕ってしまうことがあります。

地域の学校だより



小学校 マラソン大会

平成24年12月5日(水)三滝公園にて、東西小学校合同でマラソン大会が行われました。晴天に恵まれ絶好のマラソン日和になりました。学年ごとにコースが決まっています。1・2年生1,000m、3・4年生1,500m、5・6年生2,000mを走りました。上位を取ろうとがんばる子、マイペースの子、完走を目指す子、みんなそれぞれの目標に向かって走りました。

当日には幼稚園の園児たちもかけつけて大きな声で応援をしていました。たくさんの保護者や家族の応援もあり、子どもたちも練習より早く走れ実力を発揮できたように感じました。来年からは統合してひとつの学校として行うマラソン大会を楽しみにしたいと思います。



防犯だより



薬効うたって勧誘とは?

絶対にやせる・病気が治る、など薬事効果をうたって健康食品を売りつけてきます。効果がなく、返品しようとしても困難な返金条件を設定するなどして、返品や返金に応じません。

●体験談を信用しすぎない。

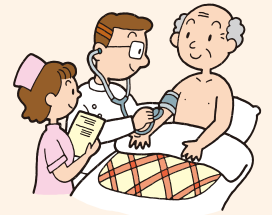
広告などに掲載されている体験談はウソやヤラセの場合があります。多くの人の支持があるから大丈夫、と簡単に信用するのは危険です。



こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

春は近いですが…

2月4日に立春を迎え、暦の上では「春」となりますが、12月や1月に注意を呼びかけられているインフルエンザをはじめとした感染症にもまだまだ注意が必要です。感染症予防のためには「うがい」と「手洗い」を行うことですが、咳や鼻水・下痢などの症状が見られた際には、医療機関に早めに受診することも大切なことです。また、日が経つにつれて暖かくなってくると、散歩やお出かけなどの外出意欲がわいてきますが、冬の間 久しく動かしてなかった体は硬くなっています。急に動かそうとしても思うように動かず、転倒してしまうこともあります。徐々に体を動かし、元気に春を迎えて下さい。



2月の三滝川市場相談日 2月22日(金) 9:00~11:00 (雨天中止)



にこにこサロン



- Q7** サロンでの内容はどんな事をしていますか？
A7 情報交換、全員での合唱、ゲーム、健康体操、交番による講座、小中学校教員・PTA・生徒たちの合唱・演奏、工作等、介護予防の為に家では味わえない緊張感や瞬発力を養う事を行っています。
- Q8** 昼食はどなたが作っているのですか？
A8 献立は管理栄養士が作成し、旬の食材を使って、地域のボランティアのグループ(東福祉委員・西福祉委員・ゆずの会・民生委員の4グループ)が調理しています。
- Q9** 予約の返金はできますか？
A9 原則として、欠席された場合は 予約の返金は致しません。



にこにこサロン100回記念

平成16年11月から始まり、にこにこサロンが平成25年3月で100回を迎えることになりました。高齢者の見守り「健康保持・介護予防・孤独感の解消・交流」を目的として活動を行っています。種々の講座・講演・情報交換・レクリエーション・食事会等のふれあいが主とした内容です。

皆さんサロンに興味はあるのですが、なかなか参加までに至っていない方も多ようです。よく聞かれる事柄を記しました。



- Q1** 何のためにしているのですか？
A1 高齢者の「健康保持・介護予防・孤独感の解消・交流」見守り活動が目的です。
- Q2** いつから始めているのですか？
A2 平成16年11月7日から実施しています。
- Q3** どんな人が参加できますか？
A3 橋北地区にお住まいの概ね70才以上の方が参加されています。(男性大歓迎) 参加には予約が必要です。当日の参加はできません。詳細は各町の民生委員に尋ねて下さい。
- Q4** 参加費はいりますか？
A4 予約時に昼食代として350円いります。(1食500円程度の食材を使います。150円は地区社協が補填しています)
- Q5** 開催日はいつですか？
A5 毎月第1日曜日の10:00~13:00頃までです。
- Q6** 場所はどこで行っているのですか？
A6 橋北地区市民センターの2階で行っています。(4月は花見もあります)



100回記念にこにこサロン開催

- 日付** 平成25年3月9日(出)
時間 午前10:00~13:00
場所 ばんこの里会館 3階ホール
参加費 350円
対象者 橋北地区にお住まいの概ね70才以上の方
 申込みは2月15日までに予約が必要です。当日の参加はできません。詳細は各町の民生委員に尋ねて下さい。