



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 ↑

3月は年度終わりの節目の月になります。卒業式もあり、別れの月でもあります。橋北地区においては、歴史のある東西の小学校がこの3月で閉校となり、統合された橋北小学校が4月から新たな一年生を迎えることとなります。地域の大人として、今までどおり、橋北地区の子どもたちを皆で見守ってあげてくれることを心がけたいものです。

地域の児童厚生施設

橋北児童館

季節の行事や、クッキング・木工教室・卓球大会などのイベントを行っています。また、屋外では旬の野菜を作ったり、ドッチボールやアスレチックで遊んだりして、いつも広場は大にぎわいです。

幼児と保護者の「あそびの広場」や「親子クラフト」なども実施しています。ぜひ、遊びに来てください。

「あそびの広場」 毎週金曜日 10:30～

「親子クラフト」 毎週火曜日 10:30～

クッキング以外は参加自由です。

持ち物は活動しやすいようにご持参ください。

皆さんの参加をお待ちしています。

新浜町 ☎ 331-8199



季節の行事 百人一首



アスレチック遊び

ボランティアを知ろう!

ボランティアを始めたいと思うきっかけは、人それぞれ。ボランティアは自分の関心のあるテーマ、自分にできることから始められる身近な活動です。ボランティア活動は地域や社会をより良くしていく事に役立つとともに、活動する自分自身も豊かにしてくれる力を持っています。



いきいき菜園ライフ

菜の花

季節が冬から春へと移り変わる時、私たちの体も同じように冬向きの休息モードから、春・夏に向けた活動モードに変わっていきます。

とかく、木の芽時には色々な病気が発生しやすく、それは体がなかなか活動モードに入っていけない場合に起きる様です。そんな時に役立つ野菜に菜の花があります。菜の花は血液の循環を良くし、春先の血液の停滞を防ぐのに適した野菜なのです。旬の野菜を味わいながら、季節の移り変わりを肌で感じ、そして元気に活動出来るように頑張りましょう。



認知症の人への接し方

「まだごはんを食べていない」と言われたら?

認知症の人は、直前の出来事を忘れてしまうので、説明してもなかなか理解できません。「さっき食べたでしょ」と叱らず、「先にこれでも食べておいてね」と言って、お菓子やフルーツを出したり、1回分のごはんの量を減らして、残りをおにぎりにして出したりしましょう。

今月のことわざ



「暑さ寒さも彼岸まで」

暑さ寒さも彼岸までとは「冬の寒さ(余寒)は春分頃まで、夏の暑さ(残暑)は秋分頃までには和らぎ、しのぎやすくなる」という意味の日本の慣用句である。平均気温に例えると、3月の春の彼岸は概ね11月下旬から12月初めの気温、9月の秋の彼岸は概ね5月末から6月上旬の気温とほぼ同じであり、それぞれ秋から冬への過渡期の晩秋、春から夏への過渡期の初夏の平均気温と等しくなる。なお、この慣用句の意味を転じて、「辛いこともいずれ時期が来れば去っていく」という意味のことわざとして用いられる事もある。



こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

災害準備万全ですか??

3月11日は東日本大震災が起こった日です。大きな被害があった東北地方から遠く離れた三重県でも、ゆっくりとした揺れが長い時間続いた事は今でも記憶に残っています。震災から2年が経つ今、防災への意識を高めるためにも、非常食の期限、懐中電灯の電池など改めて確認しましょう。3月はだんだん暖かくなってきて、外出したくなる季節です。体を徐々に動かす意味を含め、近くを散歩なんてどうでしょうか? その時に、避難場所や避難経路を確認しながら散歩すれば一石二鳥ですね。

(一石二鳥とは、一つの事をして二つの利益を得るたとえ)



3月の三滝川市場相談日 3月22日(金) 9:00~11:00 (雨天中止)

今月の歌... 思いでのアルバム ♪



3月は卒業式・卒園式が行われ、
4月から新たなスタートが始まります。

①いつのことだか 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
うれしかったこと おもしろかったこと
いつになっても わすれない

②春のことです 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
ぼかぼかお庭で なかよく遊んだ
きれいな花も 咲いていた

③夏のことです 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
むぎわらぼうしで
みんなはだかんぼ
おふねも見たよ
砂山も



④秋のことです 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
どんぐり山の ハイキング ラララ
赤い葉っぱも とんでいた

⑤冬のことです 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
もみの木かざって メリークリスマス
サンタのおじいさん 笑ってた

⑥冬のことです 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
寒い雪の日に あったかい部屋で
たのしいはなし ききました

⑦一年中を 思いだしてごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
桃のお花も きれいに咲いて
もうすぐみんなは 一年生



防犯だより



貴金属などの 訪問押し買い詐欺とは?

この詐欺は、高齢者宅などを突然訪問し、「金の相場が上がっている」、「東日本大震災などによって、金を材料とする医療機器が不足している」などと言って、お年寄りが持っている貴金属やアクセサリーの高額買取を持ちかけることから始まります。不意打ち的に貴金属の売却を勧められるため、被害者は価格を冷静に考えることが出来ないままトラブルが発生しています。はじめは「高く買取る」と言いながら、相手に知識の無いことを見越し、実際の相場よりかなり安く買い叩きます。ずいぶん安いのではないかと相手が売却するか迷っていると、その場に居座り、「早くしろ」と強引にすべてを買取っていくという「押し売り」ではなく、「押し買い」をするのです。こうした悪質業者の手口で特徴的なのは、具体的な証拠を何一つ残さないことです。契約書を交わさないケースが多く見られ、鑑定するフリをしながら、見積りも出しません。

●被害にあわないためには
警察に通報すること。
電話の勧誘を鵜呑みにしないこと。
家に上がらせないこと。



“ほっと”桜園

こんにちは☆デイサービスセンター
桜園三聖です。昨年から始めさせて
頂いた、“ほっと”桜園の第4回を開
催します。

前回の健康体操はおかげ様で大好評でした。ご参加くださった皆さん、楽しみながら体を動かしていました。今回は健康体操第二弾!!イケメン先生☆が桜園に再登場し、「肩こり改善・予防」をテーマに健康体操をして頂きます。また、桜園職員による認知症予防体操を行います。辛い肩こりでお困りの方は是非! 皆さんお誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい♪もちろん、初めての方も大歓迎です。

日時 3月15日(金) 19:00~20:00
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 問合せ先 ☎330-6665 担当: 鈴木