



# かわらばん

## No.3

全国で、匿名のランドセルなどがプレゼントをされる「心温まるニュース」を聞き、自分なりに出来る事があれば、と思うものです。



1月23日にばんこの里会館で開催されました、第2回目の「あっとほ一むカフェ」はおかげさまで大盛況でした。橋北地区にお住まいの方が一人でこもりきりにならない事を願うものであります。今回、参加できなかった方は、また次回、暖かくなった頃に3回目を計画しますのでご参加ください。

### 雪 (文部省唱歌)

① 雪や こんこ  
あられや こんこ  
降っては 降っては  
ずんずん 積もる



山も野原も 綿帽子かぶり  
枯木残らず 花が咲く

② 雪や こんこ  
あられや こんこ  
降っても 降っても  
まだ降り やまぬ  
犬は喜び 庭駆けまわり  
猫はこたつで 丸くなる



## 悪質商法にご用心!!

- ◎ 知らない時には はっきり断る (いりません)
- ◎ 知らない人を 家に入れない (帰ってください)
- ◎ 怪しいところには 出向かない (行きません)
- ◎ 申込みはすぐせず、身近な人に相談 (待ってください)

### ●クーリング・オフとは!



訪問販売や電話勧誘販売などで契約した商品・サービスが本当に必要かどうか、冷静に考えなおすためのものです。

一定期間内で一定の条件を満たせば、消費者側から一方的な意思表示のみで解約できる制度です。

相談は、**市役所の市民・消費生活相談室へ**

☎354-8147



## 今月の言葉

### 「生活福祉資金貸付制度」

低所得者や高齢者、障害者の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付制度です。

本貸付制度は、都道府県 社会福祉協議会を実施主体として、県内の市区町村 社会福祉協議会が窓口となって実施しています。民生委員に相談してください。



### 子育て応援電話帳

- 四日市保健所 母子保健係 ☎354-8187
- こころのテレフォン相談 ☎059-256-3556
- 救急医療情報センター ☎353-1199
- みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000
- 橋北子育て支援センター ☎332-4527
- 橋北保育園あそぼう会 ☎331-4049  
(水曜日、午前9:30~11:30)
- 橋北幼稚園あそび会 ☎331-7240  
(木曜日、午前10:00~11:30)



# こんにちは在宅介護支援センターです。

インフルエンザなど感染症が流行する季節となりました。風邪は万病の元。高齢者や乳幼児等は重大な病気を併発する可能性もあります。外出後の手洗い・うがいや十分な睡眠と軽い体操、バランスの良い食事と、こまめな水分補給をこころがけ、日ごろからの感染予防と風邪に負けない身体づくりにつとめましょう。

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



## 地域の学校だより

東橋北小学校では、太鼓活動、読み聞かせ、栽培活動、安全見守り、環境整備等いろいろな面で地域の方のご支援をいただいています。2月には、3年生が「昔のくらし」の学習で喜楽会の方に話をしていただき、実際に七輪を使っての体験活動も行う予定です。子どもたちは、地域の方からたくさんのことを学び、成長しています。

## 認知症って？

認知症のシグナル

### ひどい物忘れのシグナル

- ・同じことを何度も尋ねる、言う
- ・約束の場所に来ない
- ・電話の用件が通じていない

### 外出すると気づくシグナル

- ・旅先で部屋を間違う、風呂場で他人の衣服を着る
- ・電車やバスの降りる駅を間違う
- ・通いなれた道なのに迷う

### 金銭の管理で気づくシグナル

- ・通帳、印鑑など大切な物をしまいこみ、紛失や再発行したことがある
- ・1日に数万円も使うが、何に使ったか分からない
- ・同じ物を買ってくる、食べ物しか買わなくなる
- ・支払はいつも大きなお札、つり銭の小銭で財布があふれる

### 身近なこと気づくシグナル

- ・いつも同じ衣服を着て、着替えない
- ・風呂に入りたがらない、言い訳を言う
- ・家電製品が使えなくなる、故障したと言う
- ・鍋をこがしたり、ガスの火の消し忘れがある
- ・冷蔵庫の中が雑多、腐ったものが多くなる

### 意欲や情緒の変化で気づくシグナル

- ・テレビや新聞を見なくなる
- ・趣味の活動から遠ざかり、行かなくなる
- ・異常に体の不調を気にし、訴えるようになる
- ・物が無い、取られたと言う



## こんにちは民生委員です！

古田隆子

担当地区 滝川町

民生委員の委嘱を受けて不安な気持ちでスタートした活動もいつの間にか5期目になりました。ということは12年も経ったということなのですが、民生委員として何をやってきたか、と思いつくと反省ばかりです。

「継続は力なり」、もう少し活動を続けてみたいと思っています。よろしくお付き合いください。ついでながら趣味は「卓球」、老化防止に良いスポーツですよ！



## しょうが紅茶 レシピ

紅茶・しょうが・砂糖またはハチミツ

…おこのみで

### すばらしい効能

- ①身体を温めて血行を良くする  
→冷え性改善
- ②新陳代謝を活発にする  
→代謝を上げて、  
やせやすい体質に
- ③発汗作用  
→下熱作用

そして..

### しょうが

→セキをしずめたり、タンを切りやすくする

### しょうが紅茶

→殺菌作用

風邪のひき始めの症状の緩和に有効。風邪やインフルエンザの予防にも最適。

