

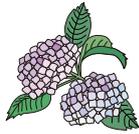


かわらばん



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 ↑

ジュンブライドという言葉があるように、6月に結婚する人が多いと思われませんが、統計的には8月、9月、1月について少ないのが6月です。また最近では結婚しない、未婚率も高く、離婚率も以前より上昇しています。最近の統計では、3組の夫婦に対して1組の離婚と言われています。また一生結婚しない指標になる生涯未婚率も男性20%・女性10%を超えました。絆の時代とはいえ、結婚に関してはメリットを感じないのか、現代は結婚生活していくのが難しい時代なのかも考えさせられます。



いきいき菜園ライフ

新玉ねぎは生食が一番

カレーやシチューなどに欠かせない玉ねぎですが、私たちが食べている部分は根っこじゃなくて、葉の部分の変形したものなんですよ。

玉ねぎには色々な優れた働きがあって、あの特有の刺激臭は硫化アリルと言って、胃の働きを高めたり、香りにはイライラを抑える効果もあるそうです。春に出回る新玉ねぎは、みずみずしくて柔らかく辛味が少ないため、生食するのに最適です。サラダにしたりスライスして醤油と削り節で食べたりすれば、血液サラサラ効果も高まります。玉ねぎをたくさん食べて、病気にかけにくい体にしましょう。



地域の園だより

橋北幼稚園

橋北中学校の校舎をお借りして生活し、1年が経ちました。中学校で生徒と触れ合う機会も多く、色々な交流を通して、「お兄さん(お姉さん)みたいになりたい」と自分たちの将来の姿を見通す事ができたのは、大きな成果だったと思います。また、中学校の先生や管理員さんなど、色々な方の温かいかわりを通して、自分たちが大切にされていると感じた1年でもありました。今年も砂場・遊具の移設が実現し、登園するとすぐ芝生広場で、ブランコ・滑り台などで遊ぶ姿がみられます。花壇にはチューリップの花が咲き、芝生は緑のじゅうたんのよう…公園のようになりました。砂場も近くなり、いつも子どもたちの歓声が響いています。水は防災の井戸を使わせてもらっています。子どもにとって貴重な体験で、ポンプを上げたり下げたりして、水を汲むのも楽しそうです。5月より毎週木曜日(10:00~11:30) 小さいお子さんを対象に、遊び会をしています。第2火曜日は3才児対象です。遊具のある芝生広場で、在園児と一緒に交流していただけたらと思います。今までどおり武道場でも遊んでいただけますので、ぜひともお気軽にお越しください。



認知症の人の特徴は?

夕方になると、外へ出かけようとするときは…?

徘徊は、生まれ育った家に帰りたいたいか、自分の居場所を求めするための行動だそうです。外へ出たがるときは一緒に歩き、折を見て「そろそろ帰りましょうか」と誘導しましょう。また、迷子になったときのために、洋服などに連絡先を縫いつけておきましょう。



ボランティアを知ろう!

自分のためでない

たとえば、活動を通して、感動や喜び・充実感・達成感などが得られたり、活動そのものが楽しみになることがあります。また、ボランティア活動を通じて様々な体験をしたり、人や社会・自分について新しく気づくことがあったり、知識や技術を学ぶこともできます。様々な人たちと知り合ったり、協力し合うことで、人とのつながりを広げることもできます。





こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

体の健康は「噛む」ことから

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」となっています。「ご飯食べられたらとりあえずは健康なんじゃないの？」いやいや、そんなことはありません！噛むことは胃腸の働きや、病気予防・ガンの予防など、健康を維持することと大きく関係しているのです。また、ご飯を噛んで食べることで食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよく分かるようになって、美味しさが倍増するのです。食事を美味しく噛んで食べる為には、①急がず食べる、②飲み物で流し込まず食べる、ことが大事になります。みなさんも「噛める歯」をいつまでも維持して健康を続けていきましょう！



6月の三滝川市場相談日 6月25日(火) 9:00~11:00 (雨天中止)

防犯だより

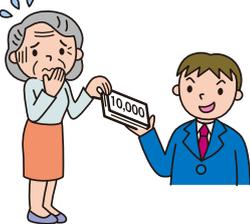
母さん助けて詐欺



振り込め詐欺の新名称を公募していた警視庁は、最優秀作品に「母さん助けて詐欺」、優秀作品に「ニセ電話詐欺」・「親心利用詐欺」が選ばれました。詐欺行為が、以前は指定した口座に振り込ませる手口が主流でしたが、最近

は被害者から金融機関からの振り込みではなく、現金を直接手渡しで受け取る手口が増加しています。特に大都市部で増加しており、東京都内では手渡し型が60%以上を占めています。

以前からの「振り込め詐欺」を実態に即して、警視庁は新たな名称変更を公募していました。いずれにせよ、人をだましてお金を取ろうとする詐欺にあわないために、大きなお金に関することには十分な注意を払い、場合によっては一人で判断をせず、信用のある人に確認したうえで、行動に移しましょう。



共栄作業所と萬古焼ポッター君

障害者自立支援施設「共栄作業所」と、四日市萬古焼とのコラボ商品が、マスコットキャラクター「ポッター君」ストラップとして新しく発売されました。一つ一つ手作りで、ポッター君の顔をデザインした「さをり織り」で作ったストラップで、ばんこの里会館でのみ販売しています。(630円)

「さをり織り」の特徴である、いろいろな色目の糸を使っていますので、一つとして同じものがないのが特徴です。是非一度ごらん頂き、ご購入愛用いただければと思います。



日常ながら運動

姿勢を正そう

姿勢を正すことは襟を正すことに通じ、立ち居ふる舞いがきれいになります。また、気持ち引き締まり、運動への意欲も高まります。

日常ながら運動とは、仕事・家事・生活活動のひとつの動きを工夫して、健康づくりやダイエットに効果的な運動に変えることです。

まずは「背筋シャキッ、お腹ギュッ」を心掛けます。すべての活動に共通しているのは「座る・立つ・歩く」ときの姿勢です。姿勢を正すことは、四六時中ながら運動を意識するきっかけになります。



“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。

第5回“ほっと”桜園を開催します。

今回は健康体操第三弾!! 楊名時八段錦太極拳師範：平賀清美先生を桜園にお招きして、「太極拳で健康づくり」太極拳の動き・呼吸法を皆様体験して頂きます。また、桜園職員による認知症予防体操を行います。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 6月27日(木) 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