



# 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 ↑

## たみお 民生君のつぶやき

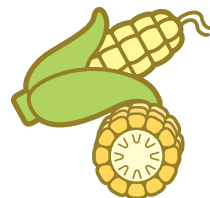
花火・夏休み・海・山・高校野球・汗・宿題・お盆・祭りなど、暑いけど何か盛りだくさんの楽しい日がやってきますよね。8月は例年気温30度を超える日が続く、一年で最も厳しい気候の月でもあります。この時期は冷たいものばかり摂りがちですが、温かいものをあえて食して、夏バテしないようにしましょう。冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化吸収能力が低下します。すると栄養不足でバテやすくなる。つまり、夏バテの最大の原因は、冷たいものの摂り過ぎと言っても過言ではないんです。体調管理をして、今年の夏をうまく乗り切りましょう。



## いきいき菜園ライフ

### 夏におすすめトウモロコシ

皆さんはトウモロコシと聞くと、固いというイメージがありませんか？しかし、採れたての新鮮なトウモロコシは甘くて柔らかく、とってもクリーミーで美味しいんですよ。美味しいだけではなく、夏が旬のトウモロコシには驚くべき効果があるんです。それは、体内の余分な水分を排泄する利尿作用に優れていることです。とかく暑い夏には水分を多く摂りがちですが、余分な水分が体に溜まると夏バテしやすくなり体調不良を招きます。トウモロコシをうまく活用して、暑い夏を快適に過ごしましょう。



## 民生委員児童委員

誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています

地域住民の立場にたって、地域の福祉を担うボランティアです。

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねています。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しているもので、任期は3年です(再任が可)。広く社会の実情に通じ、社会福祉の増進に熱意のある人など民生委員法に規定された要件を満たす人が、市町村に設置された民生委員推薦会によって都道府県知事に推薦され、都道府県知事は都道府県に設置された地方社会福祉審議会に意見を聴いた後に厚生労働大臣に推薦、厚生労働大臣が委嘱します。

全国で約23万人の民生委員・児童委員が活動しています。

全国共通の制度として、国民すべてが民生委員・児童委員の相談・支援を受けられるよう、厚生労働大臣が定めた基準により市町村ごとに定数が定められています。

## 熱中症にご用心!!!

### 夏バテ対策の食事

体内の熱を放出してくれる食材を意識して摂ると良いそうです。代表的なものが、キュウリやトマトなどの夏野菜。インド料理やタイ料理などスパシーなアジア料理も、香辛料の発汗作用で体の熱を下げる効果があります。また、ヤマモやオクラなどネバネバした食材には、疲労回復効果の高い“ムチン”という成分が多く含まれていますから、夏バテ対策にオススメです。そうめんにとろろをかけるだけでも効果的です。“ビタミンB群”を含む豆類やゴマ・豚肉・鶏胸肉なども体力を回復してくれますよ。

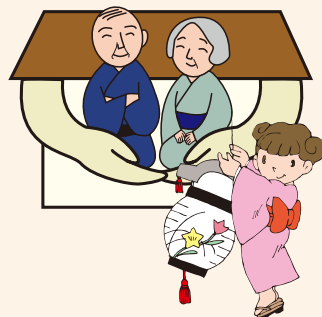




# こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

## 思いをしっかりと伝えよう!

お盆が近づいてきました。皆様のご家庭ではご先祖様をお迎えする準備はできていますか? 普段離れている家族が戻ってくるにぎやかな時期でもあります。家族の希望・願い・介護上の都合など様々な理由で故郷を離れる方も多そうです。認知症など、自分の意志を伝える事が難しくなった際に、自分の希望を「エンディングノート」に書き記しておくのも良い方法なのかも知れません。



8月の三滝川市場相談日 8月22日(木) 9:00~11:00 (雨天中止)

## 防犯だより

**あなたの毅然とした態度が、振り込め詐欺を未然に防ぎます!**



最近、振り込め詐欺被害が多発中です。還付金等、うまい話や不審な電話は「キッパリ」断り、被害を未然に防止しましょう。

### キッパリ6則

- ①還付金のうまい話は、キッパリ「断る」
- ②通帳を持っていることを、キッパリ「教えない」
- ③他人に通帳などを、キッパリ「渡さない」
- ④ATMに呼びだされても、キッパリ「行かない」
- ⑤あわてず、キッパリ「振り込まない」
- ⑥おかしいと思えば、キッパリ「電話を切る」



## ニコニコ共和国

昨年7月21日より防犯活動を実施してきました橋北地区での青パトによるパトロール・「ニコニコ共和国」の日頃の防犯活動が評価され、四日市市防犯協会から表彰状と記念品をいただきました。「出来ることを出来るときに」をモットーに犯罪のない街をめざして活動していきます。これからもよろしくお願います。



## 日常ながら運動

### 下半身を鍛える運動(転ばぬ先の自前の杖)

足腰の大きな筋肉を鍛えると基礎代謝がアップして「やせ体質」になり、肥満改善やメタボ・生活習慣病の予防にも役立ちます。

### 転倒予防の基本となる下半身づくり

寝たきりを予防し、生涯自立して生きていくためには、股関節・ひざ関節・足関節まわりの筋肉をしっかり鍛えて転ばないことが大切です。転倒による骨折は要介護状態を招く大きな原因になります。転倒が起こるのは屋外だけではなくありません。室内でも、わずかな段差や敷居・カーペット・コードなどの障害物に、足を引っ掛けたり、つまずいたりして転倒は起こります。筋トレを習慣にして、筋肉・骨の強さを維持しましょう。

## 認知症の人への接し方

### 本人の生き立ちや価値観、性格をよく理解して

認知症の病状や問題点に焦点をあててケアするというよりも、その人を一人の人間として尊重することが最優先。生き立ちやライフスタイル・家族関係・性格・趣味・嗜好など、その人のこれまでの人生や人格・価値観を理解してあげることが、認知症ケアで最も大切なことです。

## あっとほーむ オープン カフェ

### 第13回あっとほーむカフェをオープンします。

橋北地区にお住まいで、概ね70才以上の方が対象です。いつものように、コーヒーを飲んで、楽しくおしゃべりして一時を過ごしませんか?

参加は予約が必要です。(締切:8月18日)

申込は各町の民生委員に!

日付 25年8月25日(日)

時間 午前10:00~11:30

場所 ばんこの里会館 1階

料金 100円(当日お持ち下さい)

