



# 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

新学期も始まり、読書・スポーツ・食欲・行楽、過ごしやすい季節がやってきます。過ごしやすい気候になるとはいえ、暑い日もあり、気を許さず、体調管理には十分に気を付けて下さい。



9月16日は敬老の日です。敬老の日は、昭和22年の兵庫県での「としよりの日」が始まりで、「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて、村作りをしよう」と9月15日に決めていました。母の日のように外国由来ではなく、日本独自の祝日です。「多年にわたり、社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」事を趣旨として、9月の第3月曜日を国民の休日としています。「橋北の老人を大切に、年寄りの知恵を借りて、橋北のまちづくりをしよう」と思います。

## 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

地域を見守り、地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役です。



自らも地域住民の一員として、担当の区域において、高齢者や障害のある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけ等を行っています。医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごと等、様々な相談に応じます。相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関とのつなぎ役になります。

主任児童委員とは、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員児童委員です。

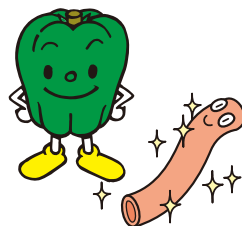
主任児童委員は、子育てを社会全体で支える「健やかに子どもを産み育てる環境づくり」を進めるために、平成6年1月に制度化されました。民生委員児童委員の中から、厚生労働大臣により指名された者が主任児童委員となり、全国で約2万1千人が活動しています。それぞれの市町村にあって担当区域をもたず、民生委員児童委員と連携しながら、子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

## いきいき菜園ライフ

食わず嫌いはもったいない  
ピーマンのお話

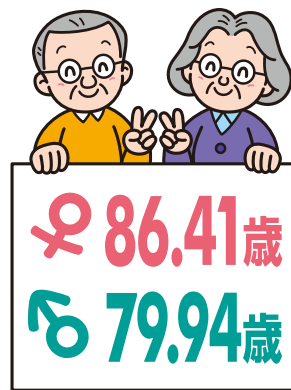
皆さんはピーマンは好きですか?  
「大好きです! 😊」

独特の臭みや苦みから、子ども達には嫌いな野菜のようですが、ピーマンはビタミンやミネラルに富んだ栄養価の高い緑黄色野菜です。ピーマンの緑色の素である葉緑素は、コレステロールが血管に付着するのを防いで、動脈硬化を予防してくれます。暑い夏には、スライスしたピーマンをサッと茹でて、ポン酢等で食べるのも美味しいものですよ! ピーマンをすすんで食べて、血管の若返りに努めましょう!!



## 平均寿命

平成24年の日本人女性の平均寿命が、前年より0.51歳延びて86.41歳となり、前年に香港に譲り渡した世界1位の座に返り咲いたことが、厚生労働省の調査で分かった。日本人男性も同0.50歳延びて過去最高の



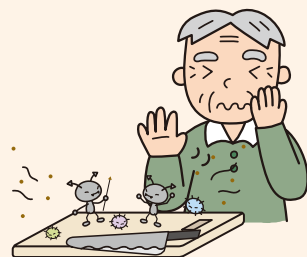
79.94歳となり、世界5位に順位を上げた。平均寿命が前年より延びたのは、男女とも3年ぶり。厚労省は「多数の死者が出た東日本大震災で平均寿命が縮んだ平成23年から1年が経ったことや、自殺者が減ったことも影響している」と分析している。女性の平均寿命は、平成21年に過去最高の86.44歳を記録。平成22年まで26年連続で長寿世界一だったが、平成23年に香港に抜かれて2位に転落していた。



# こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

## まだまだ ご注意!! 食中毒

暑い夏は峠を越え、秋の涼しさが待ち遠しい季節になってきました。食中毒や水分補給はもう大丈夫!なんて思っていたら大間違い!!まだまだ注意が必要です。特に食中毒の発生は10月が1番多く、次いで9月・8月と続くそうです。秋はイベントが多く、外で食事を行う事も多い季節でもあります。衛生面に気を付けて「食欲の秋」を満喫したいですね。

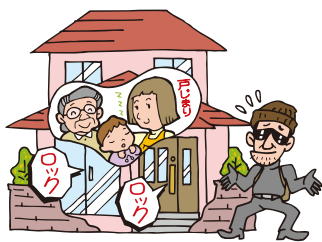


9月の三滝川市場相談日 9月25日(水) 9:00~11:00 (雨天中止)

## 防犯だより

### 空き巣に用心!

平成25年1月から6月まで、四日市市内で空き巣被害が150件ぐらい発生しています。空き巣被害にあったほとんどは、鍵のかけ忘れだそうです。出かける前にもう一度、鍵の確認をしましょう。また、自転車の盗難は500件を超えています。自転車も鍵のかかってないものが盗難の被害にあっています。少しの時間でも、必ず鍵をかけましょう。



## 日常ながら運動

### 上半身を鍛える運動

中高年の筋トレは「疲れたら休む」の心構えが大切。生活の様々なシーンで、少しずつでも毎日続けることがポイントです。

### 日常生活に不可欠な筋肉を鍛えよう

自立生活を維持するには、上半身の筋力を鍛えることも大事です。二足歩行の人間は、手指・腕・肩・胸・背中・お腹といった、上肢・上体の様々な筋肉を発達させ、協同して使いこなす事で、日常生活での複雑な作業を行っています。たとえ足腰が衰弱したり、病気や障害で不自由になったりしても、上半身の筋肉が維持されていれば、食事・着替え・整容(姿を整える)・排泄・入浴といった日常生活は可能で、自立生活は維持できます。



## 秋の萬古まつり

### 開催



食欲の秋到来! 昨年大好評でした、第2回土鍋料理グランプリが以下の日程で、秋の萬古まつりに合わせて開催されます。ばんこの里会館では、萬古急須で淹れる伊勢茶とお菓子のコーナーなど盛りだくさんのイベントです。また、会場となる萬古神社と、秋の四日市祭開催の諏訪神社との無料シャトルバスも運行されます。欲張って2ヶ所のお祭りを楽しんでみてはいかがでしょうか?

秋の萬古まつりは、10月6日(日)の10:00~14:00、ばんこの里会館(陶栄町)と駐車場特設会場で開催されます。

## ばんこの里会館の貸し部屋・新料金

陶栄町にある、ばんこの里会館には4つの貸し部屋があります。このたび料金が見直しになり、3時間で2,000円の部屋もあり、少し安く借りる事ができるようになりました。誰でも借りる事ができます。詳しくは、ばんこの里会館(TEL330-2020)にお問い合わせ下さい。

## 認知症の人への接し方

### 本人に合った「接し方」や「ケアの方法」で

たとえ認知機能に衰えが<sup>しょうそく</sup>出始めていても、能力をはじめ、希望や好み・不安・焦燥(いらだち、あせる)などはそれぞれに異なります。「認知症だから」とひとくくりにするのではなく、その人らしく過ごせるようにするためには、いま、本人にどんなケア・サポートがあればいいのかを、個別に考えることが大切です。



## 第6回 “ほっと” 桜園

前回の健康体操「太極拳で健康づくり」は、おかげさまで大好評でした。今回はユマニテク医療福祉大学の伊藤幾代先生を招き、「回想法・懐かしい昔話」をテーマに話をさせて頂きます。ご近所お誘い合わせの上、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 9月30日(月) 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  
持参して頂きたい物 昔懐かしい品(高価でないもの)