



かわらばん

携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録お願いします ↑

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように寒さの峠も超えて、春の訪れを感じるようになりました。卒業の時期になり、橋北中学校33名・東橋北小学校14名・西橋北小学校28名の卒業生を送り出して、生徒たちは新たな進路に進みます。おめでとうございます。少し感傷的になったりしますが、たくましい大人になってくれる事を、同じ地域に住む先輩として願うものであります。

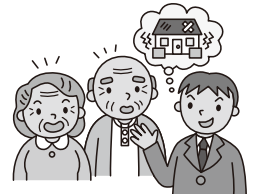


悪質商法にご用心!!

- ◎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)

●点検商法(床下換気扇・乾燥剤・浄水器など)

不安をあおって高額商品や工事を勧めます。契約を急がせる業者は要注意!



●訪問販売(布団・消火器・学習教材など)

契約の際には、家族や周りの人に相談を! 消防署の職員が訪問する事はありません。



相談は、市役所の市民・消費生活相談室へ

☎354-8147

うれしいひな祭り

①あかりをつけましょ ぼんぼりに
お花をあげましょ 桃の花
五人ばやしの 笛太鼓
今日はたのしい ひな祭り

②お内裏様と おひな様
二人ならんで すまし顔
お嫁にいらした 姉様に
よく似た官女の 白い顔



子育て応援電話帳

橋北幼稚園あそび会 3月3日、10日 (木曜日、午前10:00~11:30)	☎ 331-7240
橋北保育園あそぼう会 3月2日、9日、16日、23日 (水曜日、午前9:30~11:30)	☎ 331-4049
橋北子育て支援センター ぽっぽ (月曜日~金曜日、午前9:30~15:30)	☎ 332-4527
橋北児童館 あそびの広場 (毎週金曜日、午前10:30~11:30)	☎ 331-8199



今月の言葉

「デイサービス(介護保険)」

デイサービスとは、要支援・要介護の方を対象に、食事・入浴・レクリエーション・排泄・機能訓練を行う介護施設サービスの事を言います。

自宅に閉じこもりがちな要介護者がデイサービスを利用する事で、心身状態の維持や向上が図れる他、要介護者の家族の介護による心身の負担を軽減させる事を目標としています。相談は民生委員に!



こんにちは在宅介護支援センターです。

「お達者クラブ」をご存知ですか？

四日市市保健所では、おおむね65才以上の方を対象に、介護予防のための体操や、健康知識を学んでいただく「お達者クラブ」を開催しています。参加費無料・事前の申込みも不要です。

橋北地区市民センターでは、毎月第一金曜日(13:30~15:00)に開催しています。一度参加してみたいかがですか？

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

地域の園だより

橋北幼稚園

橋北幼稚園は、橋北中学校の北側にあります。子どもたちは敷地内の畑で色々な野菜を育て、毎月みんなでクッキングを楽しんでいます。野菜嫌いの子が減り、「コックさんになりたいな」と言う子も出てきました。

PTA活動として牛乳パックを回収し、トイレトペーパーに交換して園児の環境教育と福祉に役立てています。ご協力いただけます方は、幼稚園へお届けいただければ幸いです。毎週木曜日には小さいお子さん対象の「あそび会」も実施しています。親子で気軽に遊びに来て下さい。

こんにちは民生委員です！

伊藤裕一

担当地区 滝川町3

民生委員を拝命して早や21年。ひとり暮らしの方々に声をかけて、お元気にされている姿に安堵します。私自身健康で今後もこの活動を続けていけたらと思います。今年も良い出会いがあり、心豊かに過ごせますよう願っています。社交ダンス歴50年、お腹はメタボですが体は柔軟で～す。



認知症って？ 予防の知恵

地図を見ながら散歩しよう

・外を歩く事は脳にも刺激を与えます。ただ漠然と歩くのではなく、地図を片手に地域の概念を頭に入れ、楽しみながら街を散策するといでしょう。



料理番組のメモを取ろう

・テレビの料理番組も脳を刺激してくれます。レシピを書き取ると、目や耳に神経を集中させる訓練になります。また、それをする為にすばやく手を動かして記録する行動も効果的です。

暗算しながら買い物しよう

・脳の老化が進むと計算力が衰えます。ちょっとした買い物でも、暗算をしながら買い物をするといでしょう。例えば、毎日のコンビニやスーパーでの買い物で「1,000円まで」という具合に予算を決めてみます。すると、自然に暗算をするようになります。

にこにこサロン

4月3日(日)の「にこにこサロン」は、例年のように桜見物を兼ねて、桜園三聖さんでお楽しみのおと、皆で食事をします。皆さん参加して下さいね！

「こんにちは赤ちゃん」

●陶栄町



けいすけくん

(7ヶ月)

毎日ごはんをいっぱい食べてます



こうたろうくん

(2才)

バイキンマンが大好きです

●滝川町



すずちゃん

(6ヶ月)

ただ今寝返り練習中です