



# 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



今年も桜の季節になりました。川のほとりで花見やバーベキューの楽しい光景が繰り広げられることでしょうね。

毎年この時期は農業用水の取水のため、下流の水門を閉じて海蔵川の水位が上がります(3月～8月)。対岸まで歩いて渡れるほどの冬の浅い水位から一転して、深いところでは2メートルを越え、溺れるほどの深さに水位が上がります。水難事故も過去に数回起こっています。くれぐれも、小さい子どもさんはもちろんのこと、水辺の近くでは注意してください。

## 介護予防

階段を 運動の機会と思ひましょう!

階段の昇り降りは 足腰を鍛える絶好の機会です

100歳を超えてなお現役の医師として活躍される、聖路加国際病院理事長の日野原重明さんは現在も2～3階程度の移動は階段を使って昇り降りしているそうです。自立した生活のためには、自力で移動できることが大切ですが、そのために重要なのは足腰、とくに太ももやお尻、ふくらはぎの筋肉です。階段の昇り降りは、この太ももやお尻、ふくらはぎの筋肉を鍛える絶好の機会です。手すりをしっかりと使い、自分のペースで、少しだけ階段を使ってみましょう。階段を使っていない人は、無理せず、ちょっと昇って降りることからはじめましょう。

バランスを崩して転倒したら、運動の意味がありません。手すりにつかまり、とくに下りに注意しましょう。また階段の昇り降りではヒザが痛む人は、ヒザに異常があるおそれがありますので、「年だから」とあきらめるのではなく、整形外科などの専門医を受診してみましょう。

足腰がしっかりしないと、立ったり座ったり、動くのがおっくうになりがちです。転倒してケガをしてしまうおそれもあります。予防には歩いたり、階段の昇り降りが役に立ちますが、難しい人はイスなどにつかまってヒザを少しだけ曲げたり伸ばしたり、つま先立ちを繰り返すといいでしょう。無理せず、疲れないうちに行きましょう。ちょっとずつの回数を朝昼晩などに分けて行えば、徐々にからだ慣れてきます。

## いきいき菜園ライフ



春に活躍するエンドウのお話

厳しい寒さを耐え抜き、暖かくなると同時に真っ先に芽を出して収穫できるのがエンドウです。エンドウには鞘を食べるキヌサヤと、鞘の中を食べる実エンドウ、そして両方食べるスナップエンドウがありますが、どれも食物繊維が豊富な緑黄色野菜の仲間です。その上に豆と同じ良質のたんぱく質の持ち主でもあり、一石二鳥の野菜です。冬の間には休息モードだった体が、暖かくなると活動モードに切り替り、体はこれまでの老廃物や毒素を排泄しようと、肝臓が一生懸命に働きます。働きすぎて起きる症状に頭痛やふらつきがあります。この様なトラブルの防止に役立つエンドウには、気を静めたり毒素を解毒したり余分なものを排泄する作用があります。旬のエンドウを美味しくいただきながら、体の調子を整えましょう。



## にじゅうしせっき 二十四節季

清明・穀雨

◎清明(せいめい)…4月4日ごろ

清明とは「清浄明潔」の略で、草木が芽吹きだして、草木の種類が明らかになってくる日の意味です。この頃の晴れ渡った空にはまさに「清浄明潔」の語がふさわしく、地上では新芽が芽吹き、色々な花が咲き出し、万物が新鮮になり、明るく清らかな季節がやってきたということです。



◎穀雨(こくう)…4月20日ごろ

穀雨とは「五穀を潤す雨が降る」という意味です。春の暖かい雨が降って穀物の芽が伸びてくる頃、田んぼや畑の土は雨を吸って黒々とした肌が変わっていきます。どことなく生き生きとした情景です。この頃から変わりやすい春の天気も安定し、日差しも強まってきます。



## こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

**よっかいち はつらつ健康塾**を行っています。

高齢化率が年々上昇し、橋北は四日市で一番の高齢地区(31.6%)となっています。超高齢社会と言われる中、誰もが「いつまでも、住み慣れた町で元気に過ごす」ために、介護予防が呼びかけられています。四日市市では「よっかいち はつらつ健康塾」という名で、介護予防に役立つ講座や自宅で行える運動の紹介などを昨年度は月1回市民センターで行われてきましたが、今年度は市民センター以外の場所でも行う予定です。ぜひ参加してみてください。



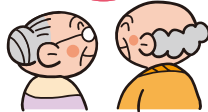
**4月の三滝川市場相談日 4月25日(金) 9:00~11:00 (雨天中止)**

## スマイルカフェ開催

**Smile Cafeで楽しみませんか?**

男女・年齢・地域は問いません。みんなの居場所づくりです。

美味しいコーヒーを味わいながら交流を深め、孤独・孤立の解消をめざします。



- 参加資格** ◎ニコニコ共和国の正会員・賛助会員 (随時入会可)  
◎事前予約が必要になります (お声かけします)

日付 4月20日(日) 10:00~12:00  
場所 ばんこの里会館  
内容 モーニングコーヒー (コーヒー・パン・ゆで卵・フルーツなど)

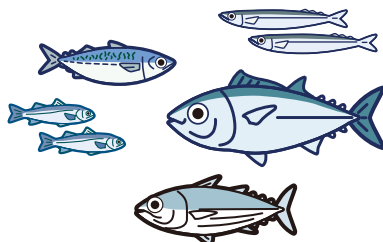
問合せ先 **ニコニコ共和国**  
代表:高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 認知症予防・日常の食べ物で健康に

**効果があるとされる食べ物・その1 「青魚」**

青魚に含まれるDHAなどの栄養素が悪玉コレステロールを抑え、血液の流れを良くして中性脂肪を減らす働きがあります。

青魚とは魚の背中部分が青みが色濃くでている魚のことです。青背の魚と呼ぶこともあります。種類はイワシ・アジ・サンマ・ブリ・カツオ・コハダ・サバなどがあげられます。ハマチはブリと呼ばれる一歩前の魚(体長により呼ばれかたが変化する)なので青魚になりますが、シシャモは青魚ではありません。



## こんにちは民生委員です!

**18人の橋北民生委員児童委員**

…3年間よろしくお願ひします

いとう ひろかず  
**伊藤 裕一** 担当地区 滝川町第3

民生委員を委嘱されてから20年以上になり、長老と言われる様になりました。私は頑固な性格ですが、事ある時は優しく対応するように心掛けています。



私の趣味はたくさんあ



りますが、今はスイス民謡のヨーデルをインターネットで練習しております。人前で歌えるようになるには、10年以上かかると家内と言われておりますが、自分ではまずまずと思っています(自画自賛)。いつか皆様に披露できるように頑張っています。

## ちょっと一服 (日本茶豆知識)

**茶とは?**

チャの学名は「カメリア・シネンシス」と言い、ツバキやサザンカと同じ仲間です。花も実も形がよく似ています。経済的寿命は30~50年と長く、植物としてはさらに長く、チャの原産地と推定される中国雲南省には樹齢が1,000年以上と言われる巨大なチャの樹が何本もあります。日本にも全国各地に江戸時代から生きながらえているチャの樹が残されています。



参考文献 「日本茶のすべてがわかる本」  
NPO法人日本茶インストラクター協会  
日本茶インストラクター 山本豊紀美 監修