



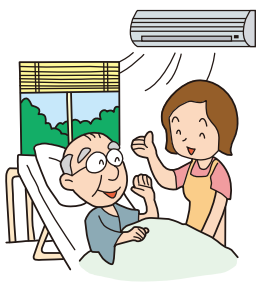
# かわらばん



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

いよいよ暑い夏シーズン到来ですね。毎年のことながら、熱中症対策を忘れないでください。のどが渇かなくても水分補給したり、扇風機やクーラーを使って、温度調節することなどが大切です。小さい子どもや高齢者は体温調節の感覚が弱くなるので、周りの方の見守りも大切になってきます。万全の対策で、今年の暑い夏を楽しんで過ごしたいものです。



## 認知症予防

### 認知症予防に毎日の緑茶



緑茶を毎日飲む人は、飲まない人より認知症になるリスクが低いことが、金沢大学の研究グループの調査で分かりました。認知症になるリスクは、緑茶を毎日飲む人は飲まない人に比べて3分の1、週1回から6回飲む人は2分の1に減ることが判明。同様の研究でコーヒーや紅茶の摂取習慣と認知機能低下との関連は見つからなかった。今後の認知症予防の開発につながるヒントとして世界的に注目されている研究成果です。

### 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

#### 緑黄色野菜

緑黄色野菜はカロテンが多く含まれる野菜です。カロテンは、老化や生活習慣病の原因になる活性酸素の害を防ぐ働きがある栄養素です。認知症になった患者の食生活を見ると、総じて野菜の摂取量が少ない傾向にあります。

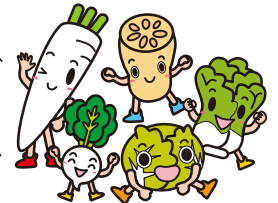
#### 代表的な緑黄色野菜

ほうれん草・小松菜・春菊・にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・にら・サラダ菜・ねぎの青い部分・赤ピーマン・ミニトマト・トマト・ピーマン・グリーンアスパラガスなど。ちなみに緑黄色野菜ではない野菜を淡色野菜と言い、カロテンの栄養素の含有量で分類されます。



#### 代表的な淡色野菜

キャベツ・白菜・レタス・もやし・ごぼう・れんこん・大根の白い部分・かぶ・ねぎの白い部分・玉ねぎ・にんにく・きゅうり・なすなどです。淡色野菜はカロテンこそ少ないのですが、ビタミンCや、キャベツの仲間が多いイソチオシアネート、にんにくや玉ねぎに含まれる硫化アリルなど、それぞれに健康に役立つ成分が含まれています。また、量を食べられるものも多く、食物繊維の補給源としても欠かせません。こうした緑黄色野菜と淡色野菜の分類を目安に食生活に取り入れて、栄養をバランスよく摂りましょう。



## スマイルカフェ開催

### Smile Cafeで楽しみませんか?

◎7月20日のスマイルカフェは、ばんこの里会館3階で開催。

当日は四日市南警察・三泗地区防犯協会(腹話術)など予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。

「ニコニコ共和国」のコーヒー碗皿・湯呑・ソバ猪口の絵柄は橋北中学校3年生の東元さんのデザインによるものです。「ニコニコ共和国」のロゴマークとして使用していきます。

5月18日・午起集会所 (参加人数107名)

6月15日・高浜町集会所(参加人数105名)の参加者がありました。

これからも孤独・孤立の解消をめざしますのでよろしく。

8月17日(日) 午起集会所(子育て支援センター)で開催します。



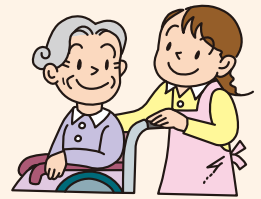
問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
代表:高井俊夫  
☎080-3640-7978



## こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

### どんな施設があるのだろう…

「このまま一人で暮らせるかな…」 「子どもの世話にはなりたくない」 「ずっと家で介護できるかな…」 と、施設に興味をお持ちの方や、先々施設の入所を考えている方もみえると思います。しかし、どんな施設があるかご存知ですか？ 特別養護老人ホーム、グループホーム、サービス付き高齢者向け住宅など様々あります。また、「何百人と待っている人がいて、入れないのでは…」 「費用はいくらくらいかな…」 など不安も大きいのではないのでしょうか。随時、ご相談も受け付けておりますが、下記の日程で「楽々介護教室」を開催し、「施設のアレコレ」についてお話させて頂こうと思います。お時間がありましたら、是非お越しください。



楽々介護教室「施設のアレコレ(仮)」……7月10日(木) 19:00～  
橋北楽々館在宅介護支援センターにて 参加費無料

☎ 334-8587 担当: 藤原

## いきいき菜園ライフ



### 薬味の役目それは何？

暑い夏には冷たい冷奴は如何ですか？ 美味しいですね～。ネギを細かく刻み、生姜のおろしたのを添えて頂くと、喉越しがよくなって豆腐の冷たさとネギの香り、そしてピリッとした生姜の辛さが食欲をそそります。でもなぜ冷奴には昔から薬味としてネギや生姜と一緒に取っていたのかご存知でしたか？ 香りがいいだけではなかったのです。薬味とは薬の味と書きますね、だから薬なんです。体を冷やす性質のある豆腐には、体を温める作用のある食材と一緒に食べることで体の冷えるのをカバーしてしてくれるのです。先人の知恵には本当に驚かされますね。美味しく食べてなお健康。体を労りながら、これから始まる暑い夏を上手に乗り切りましょう。



## にじゅうしせっき 二十四節季

### 小暑・大暑

#### ◎小暑(しょうしょ)・・・7月7日ごろ

小暑とは、暑さが加わる頃とか、本格的な暑さが始まるなどの意味です。この頃は蒸し暑い日が出現しますが、本格的な暑さは7月下旬の梅雨明け頃からと見た方がいいでしょう。

#### ◎大暑(たいしょ)・・・7月23日ごろ

大暑とは、暑気が至り最も暑い日、厳しい暑さの頃という意味です。平年の最高気温も30度を超え、一気に夏本番に移る時期です。



## 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

つかわきひろひと  
塚脇大仁

担当地区 橋北地区全域

主任児童委員を拝命し、7年目になります。月日のたつのは早いと感じます。



これからもサッカー少年団や地域行事などで、地域の大人として子ども達と関わっていきたくと思います。



## 熱中症にご用心！！

### 予防のポイントは

- 水分補給と暑さを避けることです。
  - ・喉が渇かなくても、お水・お茶をこまめに飲む
  - ・たくさん汗をかいた時は、塩分の補給も忘れずに



### ●室温が上がりにくい工夫を！

- ・エアコンは こまめに温度を測り、28度以上でスイッチオン
  - ・扇風機、すだれ、換気の利用
  - ・通気性、吸湿性のよい服を着用
- ※日頃から体調管理をしよう。栄養バランスのよい食事。十分な睡眠。暑さに負けない体づくり。

