



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 ↑

たみお 民生君のつぶやき

東北大震災が起こってから4年がたち、5年目になります。阪神・淡路大震災からは20年。私たちが住まいする四日市市の中部圏にも、自然災害はいつ起こってもおかしくないと報道されています。大規模な自然災害に対しては、市町の行政が支援するには限りがあります。家族や近隣地域の人、職場の人、学校の人など、人とのつながりを持って支え合う関係を、日頃から意識して生活することが大きな意味での防災につながるのではないのでしょうか？一人ではない、支え合える町「橋北」をみんなで住みよい町にしていければと考えます。



防犯だより 人情つけ込み詐欺

人情につけ込み、言葉巧みにお金を取られる事件が相変わらず続いています。突然、知らない人から電話や訪問などで申し出があるときは、詐欺の手口の入り口です。結果的に人助けではなく、お金を狙っただけの犯罪を引き起こすことになります。



- ①名義だけ貸して欲しい・・・
- ②俺やけど携帯番号変わった・・・
- ③レターパック・ゆうパックで現金を送ってほしい・・・

詐欺を企てる人たちは、急いでいるとか、考える時間や確認する時間を取らせないようにしますが、1人で判断せず、身近な人(民生委員でもいいですよ)に相談してください。

今月のごっつお

ほうじ茶ラテ

ほうじ茶ラテで香りを楽しんでみませんか？
濃いめのほうじ茶(150cc)に牛乳(50cc)を加え、レンジで温めます。
香りも良く、さっぱりしていますよ。
お好みでシュガーを加えても。
※ほうじ茶は熱湯で入れて下さいね。



橋北地区の人口 (27年1月1日現在)

総数:5,842名(2,616世帯)	男:2,730名、女:2,912名
9歳以下:334名(5.7%)	男:168名、女:166名
65歳以上:1,854名(31.7%)	男:774名、女:1,080名
ちなみに4年前は・・・(23年1月1日)	
総数:5,946名(2,701世帯)	男:2,888名、女:3,058名
9歳以下:391名(6.5%)	男:210名、女:181名
65歳以上:1,763名(29.6%)	男:725名、女:1,038名

少子高齢化が、わが町にも着実に進んでいますね。
四日市市役所ホームページより

はなごよみ



3月の花と花言葉

チューリップの花言葉・・・

博愛・思いやり・名声・

恋の宣言

わすれな草 勿忘草の花言葉・・・

私を忘れないで・

真実の愛・

真実の恋

塗り絵を楽しんで下さい。

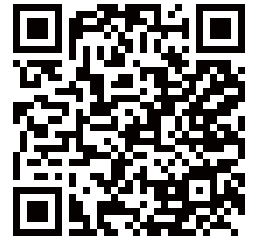


徘徊高齢者等SOSメール登録にご協力を!!

認知症や障害をお持ちの方は、外出した際に自分がどこにいるのか分からなくなったり、家に戻れなくなったりすることがあります。四日市市では、こうした方が行方不明になった時、早期に発見できるよう、特徴などの情報をメール配信し、地域の皆さんに情報提供や見守り等をお願いしています。ぜひ、皆さんも登録にご協力をお願いします。



右のQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録して下さい。読み取れない場合は、下記メールアドレスに空メールを送って下さい。
⇒配信カテゴリで「徘徊高齢者等情報」を選択(複数選択できます)



t-yokkaichi-city@sg-m.jp

問合せ先 四日市市
介護・高齢福祉課
☎059-354-8170
障害福祉課
☎059-354-8527

スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか?

3月15日(日)のスマイルカフェは、高浜町集会所(毘沙門さん)で開催します。



美味しいコーヒーを味わいながら交流を深め、互いが知り合える居場所です。

- ◎参加されるには、ニコニコ共和国の正会員か賛助会員にご入会下さい。(随時入会できます)
- ◎事前予約が必要になります。

4月19日(日)・ばんこの里会館
毎回、時間は10:00~12:00開催です。



問合せ先 独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業
NPO法人 ニコニコ共和国
代表:高井俊夫
☎080-3640-7978

こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

やまなか みつこ …3年間よろしく申し上げます
山中光子 担当地区 川原町

民生委員をお引き受けしてから、なんと16年も経ってしまいました。諸先輩方に教えていただき地域の方々に助けられ、これまで務めておくことができ、ありがたいことだと思っております。訪問活動や地域のみなさんと親しくお話させていただくことは、私自身の励みになり元気をいただいています。みなさんが日々の暮らしの中に幸せを感じられますようにと願って、「地域のつなぎ役」として、もう少しお手伝いさせていただこうと思っています。これからも気軽にお声をおかけください。



四日市シティロードレース 大会が開催されます。

中央緑地公園をスタートして、三滝川を越え、豊神堂さん、安田パンさん、橋北通りを西に向かって、立石内科さん、勢玉さんから南に向かって、三滝川を越え、中央緑地までの10キロコースには、約2,500人のランナーが橋北地区を駆け抜けます。遠方からの参加者も多いので、橋北地区の方も沿道での応援と一緒に参加されてはいかがでしょうか? 顔見知りのランナーもいるかもしれませんよ。

開催日は4月5日(橋北地区にランナーが走るのは9:00過ぎから9:40頃です)

「おとなの小学校」無事終了

平成26年9月から半年間にわたって開催してきました橋北「おとなの小学校」も、平成27年2月の卒業コンサートをもちまして無事終了することが出来ました。橋北地区の皆様のご協力により、盛況のうちに終わりましたことに改めてお礼申し上げます。来年度も引き続き企画していきたいと考えていますので、皆様方の参加よろしくお祈りします。

健康だより

ロコモ あなたは大丈夫?

◎ロコモティブ シンドローム (略称ロコモ)

ロコモとは、加齢や生活習慣によって、筋肉や骨、関節などの運動器が弱くなり、「立つ」「歩く」など、日常生活に何らかの支障をきたしている状態です。症状が進行すると、介護が必要になったり、寝たきりになる危険性が高くなります。

◎まだ若いから大丈夫? チェックしてみよう。

チェック (1つでも当てはまるとロコモの危険性あり)

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度(1%の牛乳パック2個分)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

注意
・無理に試して、転んだりしないように注意してください。
・関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状が悪化している場合は、まずは医師の診察を受けましょう。