



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

梅雨の季節となり、天気予報が気になる毎日となりました。6月は国民の祝日がない月です。休日ではありませんが、父の日があります。父の日は6月の第3日曜日とされ、今年の父の日は6月19日になります。5月の第2日曜日の母の日に比べ、影が薄い気もしますが、お父さんに「ありがとう」の思いを伝える日になればと思うものです。

ちなみに母の日の花はカーネーションとされていますが、父の日の花を知っていますか…?

(正解は右下)



食中毒にご用心!!

◎食中毒を予防するための6つのポイント

- ①食品の購入 新鮮な物、消費期限を確認して購入する
- ②家での保存 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- ③下準備 手を洗う、きれいな調理器具を使う
- ④調理 手を洗う、十分に加熱する
- ⑤食事 手を洗う、室温に長く放置しない
- ⑥残った食品 きれいな器具容器で保存する、再加熱する

防災クイズ ~知っててよかった~

◎知ってるつもりで知らなかった?

問：激しい雨が続き、水が溢れて道路や床下に氾濫し始めました。家族そろって避難することにしましたが、正しい行動は?

- A: 車を避けるため、道路の端を歩く
- B: 元気な人を先頭に急ぎ足で歩く
- C: 高齢者・子どもを真ん中に、縦に一列になってゆっくり歩く

(正解は裏面)



あめふり

①あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかえ うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン



②ほくなら いいんだ かあさんの
おおきな じゃのめに はいってく
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン



にこにこサロン

「サロンの笑顔」

歌って 笑って ゲームして
おいしい ご飯 食べて!
サロンは 楽しいよ!



●橋北地区にお住まいで、概ね70才以上の方が対象です。
参加ご希望の方は、民生委員に尋ねてください。



今月の言葉

「ショートステイ」

在宅で暮らす高齢者が一時的に、特別養護老人ホームなどの施設に入所して、日常生活上の世話を受ける在宅サービスです。利用期間は介護の必要度に応じて決まります。



(正解) バラの花





こんにちはは在宅介護支援センターです。

6月4日は「虫歯予防デー」!

6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。虫歯を予防するには口の中を清潔にすることが大切です。食後の歯磨きや、うがいの習慣をつけていきましょう。

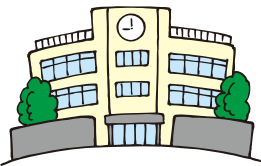


平成元年には「8020(ハチマルニイマル)運動」という80才になっても自分の歯を20本以上残しておこうという運動が始まりました。歯は年を取っても、おいしく食事をしたり、はっきりとした声を出したり、よい姿勢を保ったり、肺炎を予防したりと欠かせないものです。虫歯を予防し、健康に過ごしましょう!

8020



6月の三滝川市場相談日 6月22日(水) 9:00~11:00 (雨天中止)



地域の学校だより

橋北中学校

橋北中学校は今年度、全校生徒122名でスタートしました。1学期の大きな行事として5月9日~11日には3年生の修学旅行、5月19日~21日には1年生の自然教室、6月7日~9日には2年生の職場体験があります。どの学年も準備から本番へと生徒たちが熱心に話し合いを繰り返し、行事の成功に向けて取り組む姿がみられました。本校は少人数ながら、運動部・文化部共にすばらしい実績を残しています。今年度も、地域の方々のご支援、ご協力をお願いいたします。

こんにちはは民生委員です!

塚脇大仁(4年目) 担当地区 橋北地区全域

主任児童委員という主に子ども達を担当する民生委員です。

育成会、少年団活動に携わっていたところ、4年前から民生活動のお手伝いをするようになりました。橋北の子ども達は元気で、良い子達がいっぱいだと思います。そのような中、保護者さんとは違う視点で、子ども達と関わっていきたいと思います。何か気がかりなことがあれば、声をかけてください。



認知症って?



予防の知恵

早寝早起きをしよう

・記憶が整理されるのは睡眠中です。就寝・起床時間を決めて質の良い睡眠を取ることが大切です。1日のリズムを整えるために早寝早起きの習慣をつけましょう。また、朝はカーテンや窓を開け、太陽の光と外気を浴びるようにしましょう。これも、脳に刺激を与えてくれます。



よく噛んで食べよう

・歯のない人のほうが認知症の症状が重くなるという傾向があるそうです。歯からの刺激は直接脳に伝わると考えられています。適度なかたさの食べ物を意識して食べるようにしたり、やわらかい物でもよく噛んで食べる習慣をつけると良いでしょう。

「こんにちは赤ちゃん」



●滝川町



元気にスクスク育ってね!

ゆめちゃん (3才)

●東新町



いつもニコニコ笑顔でね!

ゆきなちゃん (2才5ヶ月)

(正解) C 高齢者・子どもを真ん中に、縦に一列になってゆっくり歩くと道路の端は、側溝・マンホールの蓋が外れているなど危険。先頭の人が、安全を長い棒などで確認しながら着実に前に進む。元気な人が、高齢者や子どもを背負ったり、前後の人をロープで結んで避難する。