



たみお

民生君のつぶやき



いよいよオリンピックが開幕しましたね。世界最高レベルの選手の競技は私たちに勇気を与えてくれることと思います。いろいろな制約の中で開催されるオリンピック東京大会は、今後各地で開催される大会の模範になると思われます。良い意味でもそうでない意味でも、この開催を教訓として生かしていくことが大切なのだと思います。



熱中症対策

軽度な熱中症の場合、めまいやだるさ、気持ち悪さなどの症状が見られ、重くなるにつれて吐き気を強く感じたり、意識障害をきたしたりすることがあります。具体的な症状は、重さによってⅠ度(軽度)、Ⅱ度(中等度)、Ⅲ度(重症)に分けられます。

◎ Ⅰ度(軽度)

・めまい ・立ちくらみ ・筋肉のこむら返り ・手足のしびれ
・気分不快

◎ Ⅱ度(中等度)

・頭痛 ・吐き気や嘔吐^{おうと} ・体のだるさ ・力が入らない

◎ Ⅲ度(重症)

・高体温 ・意識がない ・全身のけいれん ・呼びかけに反応しない ・真っ直ぐに歩けない、走れない



小学生・中学生限定 ニコニコ食堂(子ども食堂)

夏休み特別企画第3弾

第3土曜日みんなで楽しく
お昼ご飯を食べよう!

日時 8月21日(土) 11:00~

場所 橋北学童保育所

メニュー 当日のお楽しみ♪

参加者 小学生・中学生。地域は問わない(橋北地区以外の人も参加できます)

参加費 無料

主催 特定非営利活動法人ニコニコ共和国
橋北地区民生委員児童委員協議会

防災学習実施

災害時に活かそう!

夏休み特別企画第2弾

日時 8月7日(土) 10:00頃~

場所 橋北学童保育所

参加者 小学生・中学生・地域の人(誰でも参加できます。当日お越しください)

参加費 無料

内容 災害時に活かせる土鍋でご飯&カレーを作って昼食

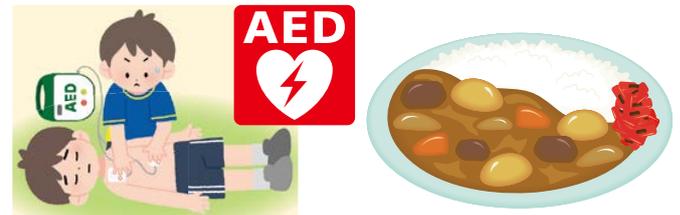
AEDの取り扱い・防災学習等

支援者 橋北消防分団・橋北市民防災隊(第一・第二・第三)

主催 橋北学童保育所運営委員会

協力 特定非営利活動法人ニコニコ共和国

橋北消防分団・橋北市民防災隊



ニコニコ食堂 開催します

8月28日(第4土曜日) 11:00~13:00

場所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●

参加費 小・中学生は無料

(小学1・2年生は保護者同伴でお願いします)

大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

注意事項

- ① 駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ② 各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)
- ③ 密を避けるために入場制限する場合があります。
- ④ 参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。

※「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国

理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

協賛: 橋北地区民生委員児童委員協議会

在介走ってます!!

◎最近、トイレに行く回数が
増えていませんか?



コロナ禍で外出する機会が減り、自宅で過ごすことが多くなってから1年半以上。

足の筋力の衰えだけでなく、膀胱の筋肉も衰えます。膀胱の筋肉が衰えると、膀胱の容量が少なくなり、尿を十分にためることができなくなりますので、トイレの回数が増えたり、お腹に力が入ると尿漏れをすることが多くなります。テレビを見ているときや、仕事の合間などにも簡単にできる次のエクササイズをぜひ日常生活に取り入れてみましょう。

※肛門エクササイズ

- ① 肛門をギュッと5秒くらい締める。
- ② その後、肛門を緩める。
- ③ ①と②を交互に10回ずつ行う。

1,2,3,4,5



【介護者の集い】

日時 8月16日(月) 偶数月第3月曜日開催
13:30~14:30
場所 橋北楽々館在宅介護支援センター

楽々! 元気の会を開催します。

8月13日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館
食べることで介護予防

8月27日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋の参加について

多くの方に利用していただいています。また月1回開催の、わちゃ²と、にじいろカフェも実施しています。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	第三土曜日にじいろカフェ

場所 川原町33-7

ニコニコ茶屋 昼食付
利用料:500円

ニコニコカフェ モーニングカフェ
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。

◎わちゃ²は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいろカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日
時間10時から12時まで

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

シリーズSDGsのお話

SDGs(エスディージーズ)って何ですか?

1 貧困をなくそう



SDGsの17項目ある中で、1番目の目標は「貧困をなくす」です。

現在世界中で7億を超え

る人たちが極度の貧困の中で暮らしています。

この数字は世界の人口のおよそ10%にあたり、10人に1人が貧困という事になります。貧困とされる基準は「1日1.9ドル未満」で生活している人をさします。

貧困は発展途上国、後進国だけの問題に思われることが多いです。しかし、実際は先進国でも3,000万人もの子どもたちが今も貧困の中、暮らしています。貧困した生活のせいで経済活動がうまくいなくなる。政治に不満が高まることで紛争に発展といった問題の原因にもなっています。



地域の学校だより

校長コラム ~地域の人とあいさつ~

電車通勤のため川原町駅と学校間を歩いていると、途中で何人かの地域の方にすれ違う。

「この方は私のことを校長だとか存じかも…」などと、やや自意識過剰な思いや「新しい校長は挨拶をしない」など思われては恥ずかしいという思いもあって、通勤途中で目が合った方には「おはようございます」と声をかけるようにしている。ほとんどの方は「おはようございます」と挨拶を返してください。「今年から着任した小学校の校長です。」と自己紹介(?)した時は「あ、学校だよりで顔は拝見しました。」などと言ってくださる方もいた。(学校だよりに載せておいた写真がここで役に立った)あらためて、温かい地域であると実感。

橋北地区の保護司の方が「あいさつはまず家庭からという。地域からも子どもたちに挨拶していきたいのだが、知らない人から声をかけられると子どもが戸惑うという話も聞くので、挨拶するのに迷いがある」という話をされた。朝は地域の方がにこやかに「おはよう」と声をかけてくださる、下校時は草取りをしながら「おかえり」と声をかけてくださる、こういう光景はとても微笑ましいものだ。そして、そういうことができる地域だと思う。ぜひ、躊躇なく子どもたちにあいさつをしていただきたい、とお伝えした。

橋北小学校長 東せい

やさいごよみ

8月の野菜・ゴーヤー
(苦瓜、bitter melon)



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。