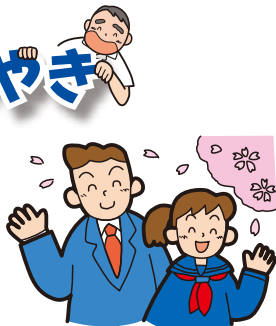




たみお

民生君のつぶやき

今年も卒業式のシーズンがやってきました。コロナ感染対策で、思うように対面授業ができない学生生活であったと想像します。しかしながら、そのような環境・状況でも「以前はこうだった」と思わないで、新たなやり方に対応できることが大切な時代になっていると思われます。3月の卒業の後には、新たな4月の始まりを迎えます。それぞれが目標をもって前向きに取り組んでいければと思います。



新型コロナウイルス感染症予防

3密を避ける

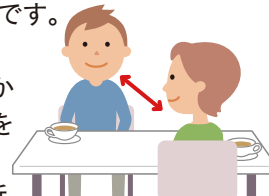
集団感染(クラスター)が確認された場に共通するのは「密集」「密接」「密閉」となっていることです。

①密集

◎他の人と互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。

◎列で並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

◎座席では、隣の人と一つ飛ばして座りましょう。また、真正面に座らず互い違いに座りましょう。



②密接

◎人との距離が近づく場合は会話を控えましょう。

◎会議や面談の場合は十分な距離を保つ、仕切り板を置く、マスクの着用等しましょう。

◎多人数での会食や大声を発する催しは控えましょう。

◎室内で呼気が荒くなるような運動を多人数で行うことは避けましょう。

③密閉

◎「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というのではなく「換気の程度」が大切です。

◎空気の流れができるようにしましょう。

◎乗用車などでは、「内気循環モード」ではなく「外気モード」にしましょう。また、窓は2か所開けるようにしましょう。

特殊詐欺

◎キャッシュカード詐欺盗「キャッシュカードのすり替え」

警察官や銀行協会等を装い、「キャッシュカードが悪用されている」「確認にうかがう」と電話をかけてきます。その後、自宅に来た犯人が「この封筒にキャッシュカードと暗証番号を書いたメモを入れて自宅で保管を」などと言って、被害者が目を離したすきに別の封筒とすり替えてキャッシュカード等を持ち去る手口です。

◎還付金詐欺「ATMを利用した詐欺」

県や市区町村等の職員を装い、「本日中に手続きが必要な医療費の過払い金があります。すぐに携帯電話を持ってATMへ行ってください」と電話をかけてきます。犯人は「私が言ったとおりにATMを操作してください」と言って、被害者に還付金を受け取るための操作をしているものと思わせて、犯人側の口座にお金を振り込ませ、だまし取る手口です。

交通安全

夕暮れ時、夜間の交通事故を防止するために…

◎夜間の運転は、昼間と比べて視界が悪くなるため、歩行者や自転車の発見が遅れるうえ、速度感が鈍り、速度超過になりがちですので、速度を落とし、慎重な運転を心掛けましょう。

◎歩行者の方は明るい色の服装を心掛けましょう。また、反射材用品を着用するときは、「ねじれ」などに注意し、効果が最大限に発揮されるよう、正しく着用しましょう。

ニコニコ食堂 開催します

3月26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年生は保護者同伴をお願いします)

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!!

◎3/8は「国際女性(婦人)デー」 ホワイトリボンとともに



1日あたり約800人の女性が妊娠・出産・中絶が原因で命を落としています。[WHITE RIBBON RUN]はその現実を知ってもらうため、3月8日の国際女性デーに向けて世界中に参加のアクションを促すチャリティーファンラン大会です。



◎ホワイトリボンとは?

ホワイトリボンは、世界中の妊産婦の命と健康を守るシンボル。世界150か国以上から団体や個人がホワイトリボンの名のもとに集い、世界中の女性が望んだ時に安全に妊娠・出産を迎え、命が守られる世界を目指しています。

◎三重県下では下記の日程でチャリティーファンラン大会が開催されます。

日時 2022年3月6日(日) 10:00~12:00
場所 中勢グリーンパーク

楽々! 元気の会を開催します。

3月11日(金) 10:00~11:00 午起集会所
レクリエーションで介護予防
3月25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

いつまでも若々しく



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」「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	ニコニコカフェ	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

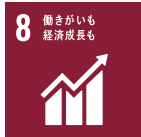
- ニコニコ茶屋** 昼食付 利用料:500円
- ニコニコカフェ** モーニングカフェ 利用料:会員カード(入会随時)

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?



SDGsの17項目の内、その8「包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用



(ディーセント・ワーク)を促進する」

継続的、包摂的かつ持続可能な経済成長は、グローバルな繁栄の前提条件です。この目標は、すべての人々に生産的な完全雇用とディーセント・ワーク(働きがいのある人間らしい仕事)の機会を提供しつつ、強制労働や人身取引、児童労働を根絶することをねらいとしています。



くだものごよみ

※野菜を毎月掲載して5年(62回)が過ぎ、新たに果物シリーズに取り組むことになりました。

3月の果物・イチゴ(莓、Strawberry)



野生のイチゴは石器時代からヨーロッパ、アジア一帯で食べられていましたが、現在のようなイチゴが栽培されはじめたのは200年ほど前のことです。南アメリカから持ち込まれた品種と、北アメリカから持ち込まれた品種が自然交雑したものとわれています。日本には江戸時代の終わり頃に伝わりましたが、そのときには定着せず、その後明治32年頃にフランスの品種が導入されたことで本格的な栽培が始まりました。

子供から大人まで人気のイチゴは、おいしいだけでなく、ビタミンCが豊富に含まれている果物。イチゴといえば、かつては「女峰」や「とよのか」が主力品種でしたが、今は「とちおとめ」や「あまおう」「紅ほっぺ」などが主流。イチゴは10~20年くらいで世代交代が行われるため、次々に新しい品種が誕生していて、近年は「白いちご」やピンク色のイチゴも増えてきました。

イチゴは11月頃から出回り始め、5月頃までがシーズンです。取り扱い量は約2万3,945トン。最も多いのは栃木県産(約1万1,198トン)で全体の約47%を占めています。続いて福岡県産(約3,707トン:約15%)、茨城県産(約2,411トン:約10%)となっています。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

