

在介走ってます!!



暖かい日が増えてきて春の訪れを感じますね! 散歩や軽い運動をしながらお出かけしましょう。ところで皆さんは三滝川の朝市に行くことはありますか? 三滝川慈善橋市場は、大正12年から開かれている四日市市では最も規模が大きくて歴史も古い市場。お店の人との会話も楽しいので、運動や交流など介護予防にうってつけかもしれませんよ。在宅介護支援センターは毎月1回出張相談会をしているので見かけたら声をかけて下さい。

3月の相談会開催日

3月22日(金) 9:00~11:00

楽々! 元気の会を開催します。

3月 8日(金) 10:00~11:00 午起集会所

歌って介護予防

3月22日(金) 13:30~14:30 市民センター

趣味から介護予防

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

ハピサポフェスタ

1月27日(日)橋北交流会館でハピサポフェスタが開催され、当日は140名の方が来場し、認知症サポーター養成講座や防災講座などに参加していただきました。子どもを含む いろいろな世代の方々に楽しんでいただきました。参加された皆さま ありがとうございます。



問合せ先 ハピサポ橋北事務局
橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

防犯だより



新たな詐欺商法に注意してください。

天皇陛下の退位に便乗した詐欺

陛下が退位するの便乗して、アルバムや掛け軸などを購入する電話があり、興味を示すと自宅に送り付け高額な請求をされる、皇室便乗商法の被害が出ています。

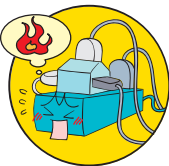


話を聞いてしまうと、断り切れずにあいまいな返事をしたりすると付け込まれます。注文していない商品が届いたときは、代金を支払わずに受け取り拒否をしましょう。困った場合は四日市消費生活センターに相談ください。
四日市消費生活センター ☎059-354-8264

火災予防

電気器具の危険をチェック!!

- ①冷蔵庫の裏など、普段隠れているところのコンセントもしっかり掃除をする。
- ②タコ足配線は絶対にしない。
- ③電気コードが家具の下敷きにならないように注意する。戸などで挟まないようにも注意する。
- ④被覆が剥がれていたり、古くなった電気コードは使用しない。
- ⑤電気プラグを抜くときはコードを持って抜かず、必ずプラグの部分を持って抜く。
- ⑥使用頻度の低い電気器具はコンセントを抜いておく。
- ⑦長い電気コードは束ねないようにする。
- ⑧電気ランプなどの上にタオルなどをのせない。
- ⑨ペットのし尿がコンセントにかからないように注意する。
- ⑩壊れた電気器具は使わない。



※消火器の設置
※住宅用火災警報器を設置



やさいごよみ



3月の野菜・レタス Lettuce

歯切れがよく、みずみずしいレタスはサラダの中心的な存在です。レタスには一般的な「玉レタス」から、結球しないサニーレタスやロメインレタス、サラダ菜まで種類もさまざま。レタスはヘタの切り口から白い乳液が出ますが、じつはレタスの学名である「Lactuca sativa」のLacは「乳」という意味です。またレタスの和名は「ちしゃ」といいますが、ちしゃは「乳草」から来ているといわれています。つまり、乳液が名前の由来になっているわけです。ちなみに、この白い液体は苦みを持つ「サポニン様物質」です。レタスは刃物でカットすると切り口が変色するので、使う時は外側の葉からはがして手でちぎって使いましょう。半分にカットした場合は、しっかりとラップで包んで冷蔵庫の野菜室へ。レタスの収穫量のうち最も多いのは長野県で、次いで茨城県、3位は群馬県です。

塗り絵を
楽しんで下さい。



かわらばん

記念号

たみお 民生君のつぶやき



平成と呼べる時代も残り数えるようになり、平成時代の過去30年間を振り返っての報道を見かけたりします。皆さんの平成時代30年は振り返っていかがだったでしょうか? 良い思い出もあり、つらいこともあったかもしれませんが、昭和の時代に起こった伊勢湾台風などのような、自分の力ではどうしようもできない時代ではなかったという意味ではとても恵まれた平成の時代なのではないでしょうか…。5月から始まる新しい呼び名の元年が平和な時代であることを願うものであります。



こども情報局

わちゃ² 開催準備進行中

幼児の親子だけでなく、子育てを終えた世代の方、もちろん高齢者の方もみなさん集まってコーヒーを飲みながらお話ししたり聞いたり、物づくりをしたり楽しみましょう。橋北地区の憩いの場になりますよう、皆さんからのリクエストも聞かせてください。他地区からの参加もお待ちしております。4月から予定しています。



ニコニコ茶屋



人は年を重ねるごとに心身が衰えていきます。病気や老化が原因でこの衰えが大きくなると、介護が必要になることもあります。そうなる前に衰えを予防して、元気な状態を長く維持しようというのが介護予防です。ニコニコ茶屋がその事業をおこなっています。是非、参加して元気な状態を維持しましょう。



問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
橋北楽々館 在宅介護支援センター
岩崎 ☎059-334-8588

民生委員児童委員

ご存じですか? 地域の身近な相談相手「民生委員児童委員」

少子化や核家族化によって地域のつながりが薄れる中、高齢者や障害のある方、子育てや介護をしている方などが、周囲に相談できず孤立してしまうケースが増えていきます。そこで、地域の身近な相談相手として、必要な支援を行うのが「民生委員児童委員」の存在です。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、様々な活動をしている「民生委員児童委員」についてぜひ知っていただき、活動へのご理解とご協力をお願いします。



橋北学童保育所

只今、4月からの新一年生を迎える準備中です。これまで以上に子どもたちに安全な学童、安心できる学童をめざし、指導員もさらに充実し、運営していきます。地域のみなさま 見守りよろしくお願います。



問合せ先 橋北学童保育所運営委員会
委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

認知症予防



認知症初期集中支援チームとは

「認知症初期集中支援チーム」は、看護師や社会福祉士など複数の専門職の人からなるチームの事です。家族からの申し出に基づいて、認知症の疑いがある人の自宅を訪問し、初期の認知症へのケアや家族への支援を集中的に行い、自立した生活を送るためのサポートを行って来ます。地域包括支援センターや病院等に設置されているので、「もしかしたら、うちの親は認知症を発症したのかな…」と感じた場合、まずは相談してみるとよいでしょう。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
☎059-334-8588
中地域包括支援センター
☎059-354-8346