





# かわらばん

## たまお 民生君のつぶやき

令和時代の幕開けです。新たな元号になり気持ちも新たに、令和時代に期待するものもあると思います。令和元年の呼び方に、今しばらく慣れるのに時間がかかりそうではありますが、橋北地区の皆さんにとって良い時代であることを願うものであります。

# 令和

## 川原町駅に三交バス乗り入れ

川原町駅西側ロータリーのバス乗り場から、福王山行きバスが一日4往復発着します。

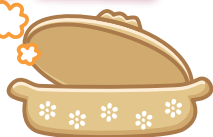
生桑や坂部、赤水方面にお出かけされるのにも便利になりますね。



## ぼんこ 第58回 萬古まつり 開催

恒例の四日市の初夏を彩る、萬古まつりが開催されます。

一年で一番地域に人が集まるお祭りです。橋北の町を一緒に大いにアピールしたいものです。



開催日 5月11日(土)・12日(日)  
時間 両日 9:00~18:00

問合せ先 萬古陶磁器卸商業組合 ☎331-3496

HP:「ばんこの里会館」で検索ください。

## わちゃ<sup>2</sup>(わちゃわちゃ)



子育て世代と地域の住民(高齢者)の交流の場として「わちゃ」を開催します。子育て中の悩みやストレス解消の場所になるよう、スタッフ(民生委員、主任児童委員など)がお世話させていただきます。気軽に参加してください。

橋北地区以外の方も楽しい時間を一緒に過ごしませんか? 連絡お待ちしております。

開催日 毎月第4火曜日 10:00から12:00頃まで

内容 コーヒー・パン・ゆで卵・バナナ・こども用お菓子

参加費 100円

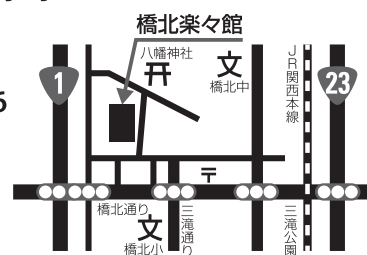
場所 橋北楽々館 京町 15-26

問合せ先

橋北楽々館 京町 15-26

会長 高井俊夫

☎080-3640-7978



## 認知症予防

### 認知機能障害



新しく経験したことを記憶できず、すぐに忘れます。食事をしたこと自体を忘れてしまうのはそのためです。また、日付、昼か夜か、今いる場所、家族の顔などがわからなくなることもあります。さらに判断する力や理解する力が落ちて、食事を作ったり、おつりを計算することができなくなったりします。



◎否定しないで、本人の話をよく聞きましょう

本人はすぐに忘れてしまうので何度も同じ質問や行動を繰り返し、ご家族や介護する方はイライラしてしまうことが多いようです。「財布を盗られた」という妄想も、本人にとっては現実。盗んでいないと反論しても通じません。

## 在介走ってます!!

### 加齢性難聴

加齢性難聴は、加齢以外に特別な原因がないため治すことはできませんが、自分に合った補聴器を使うことで聴力を補うことができます。使い始めは「音がうるさい」「聞こえが十分改善しない」などを感じる人もいますが、ある程度使い続けていると、脳や耳が慣れて違和感が減り、使いやすくなっていきます。慣れるまでの期間は、一般的に3か月間が目安です。補聴器を購入して終わりではなく、聴力や補聴器は定期的にチェックを受けるようにしてください。聴力の変化に応じて補聴器を調整し直すことが大切です。



### 楽々! 元気の会を開催します。

- 5月10日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館  
レクリエーションで介護予防
- 5月24日(金) 13:30~14:30 市民センター  
運動して介護予防
- 6月14日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館  
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

## 四字熟語

### いしんでんしん 以心伝心

言葉を交わさなくても、無言のうちに互いの考えていることや気持ちが通じ合うこと。解説・「心を以て心を伝う」という禅宗の言葉。



### きめんぶっしん 鬼面仏心

外見は怖そうに見えるが、実は非常に優しく穏やかなこと。また、そのような人を指す。解説・「鬼面」は鬼の面、または鬼のように怖い顔つきの人、「仏心」は仏のように優しい心のこと。これとは逆に、優しくそうに見えて残酷な人を評して「下面如菩薩内心如夜叉」という。



### てんしんらんまん 天真爛漫

明るく無邪気で屈託がないさま。ありのままの心情が言動に表れ、偽りのない様子。解説・「天真爛漫にふるまう」など、無邪気にはしゃぐさまを指す際に使う。



## 防犯だより

### 次の言葉は詐欺です!

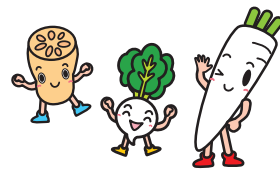


- ①携帯電話の番号が変わった。
- ②医療費の還付金があります。
- ③訴訟最終告知のお知らせ(はがき)。
- ④有料動画の料金が未納です。
- ⑤名義を貸してください。
- ⑥あなたの名義の口座が悪用されている。
- ⑦キャッシュカードを預かります。



## やさいごよみ

### 5月の野菜・パセリ Parsley



原産地は地中海沿岸で、紀元前から薬用や香味野菜として栽培されてきた歴史の古い野菜です。日本に入ってきたのは18世紀になってからで、オランダから長崎に持ち込まれたことから「オランダゼリ」と呼ばれていました。料理の彩りとして使われることが多いパセリですが、実は栄養豊富な野菜なのです。量をたくさん摂るのは大変ですが、料理にプラスすれば栄養バランスがアップします。パセリはビタミン・ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。中でも体内でビタミンAに変化するβカロテンが多く、体の老化やガン予防に効果があります。そして美容や免疫力に効果があるビタミンC、糖質の分解を助けるビタミンB1も含んでいます。さらに、カルシウムや鉄などのミネラルを含み、独特の香りには食欲増進効果があるので貧血の予防に効果があります。その独特の香りはアビオールという精油成分によるもので、これには体内で食中毒を予防する働きや口中をサッパリさせる働きがあります。ニオイの強い食べ物や脂っこいものを食べた後にパセリをつまめば食後の口直しになります。



塗り絵を  
楽しんで下さい。