



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

令和の呼び名も少し慣れてきたところですね。今年、昨年まであった12月23日の天皇誕生日が休日ではなく、代わりに10月22日が即位の礼・正殿の儀の祭日休日になります。現在の天皇陛下は2月23日が誕生日なのですが、来年(令和2年)のその日は日曜日になり、24日の月曜日が休日になる予定です。国民の祝日となり、休みの日を覚えるのも、改元とともに大切なことですね。

橋北地区市民センターの改修工事終了

橋北地区市民センターの駐車場が広くなり、以前の駐車スペースより20台分増えて、合計31台のスペースが確保されました。また玄関には車いす対応のスロープが出来ました。



熱中症に注意

熱中症4つの予防ポイント

①水分補給

- * のどが渇く前に水分補給。
- * 起床時、入浴前後に水分補給。
- * 大量に汗をかいたときは塩分も補給。
- * アルコール飲料は水分補給にはなりません。

②暑さを避ける工夫

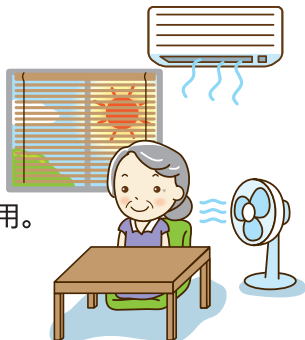
- * エアコン・扇風機の利用。
- * 夕方に打ち水をする。
- * すだれやカーテンの利用。

③外出時の工夫

- * 通気性が良い服装。
- * 日傘・帽子の利用。
- * 保冷剤・冷たいタオルを活用。

④日ごろの体調管理

- * 暑さに備えた体づくり。
- * バランスの良い食事。
- * 十分な睡眠。



わちゃ²(わちゃわちゃ)

子育て中の世代と地域の人との交流の場です。お誘い合わせて参加してください。地区外の方も参加して頂けます。



ニコニコ共和国の賛助会員はカードを持参してください。会員以外の方は、100円が参加費となります。賛助会員は、随時入会可能。(会費1,000円で12回分参加できます) モーニングセットを用意させていただきます。(コーヒー・パン・ゆで卵・バナナ)

日程 7月23日(火曜日) 10:00から11:30
場所 橋北楽々館 京町15-26

問合せ先 高井俊夫 ☎080-3640-7978

民生委員児童委員

民生委員児童委員の活動には、
以下のはたらきがあります。

①社会調査

担当区域内の住民の実態や福祉ニーズを日常的に把握します。

②相談

地域住民が抱える課題について、相手の立場にたち、親身になって相談にのります。

③情報提供

社会福祉の制度やサービスについて、その内容や情報を住民に的確に提供します。

④連絡通報

住民がそれぞれのニーズに応じた福祉サービスを得られるよう、関係行政機関、施設、団体等に連絡し、必要な対応を促すパイプの役割をはたします。

⑤調整

住民の福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供が得られるように支援します。

⑥意見具申

活動を通じて得た問題点や改善策について取りまとめ、必要に応じて民児協をととして関係機関等に意見を提起します。

認知症予防

脳の活性化を図る



- ①心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質がたくさん出ます。
- ②友人や家族と楽しく過ごすことが大切です。
- ③人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。
- ④脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめてやる気が起きるようにすることです。

在介走ってます!!

冷房病って知っていますか?

私たちの身体は、真夏の暑いときは血管をひろげ、汗をかくて、体温を下げます。このように自動的に体温を調節してくれるのが自律神経です。

快適に過ごすための冷暖房ですが、間違った使い方をすると体調を崩す原因にもなりかねません。夏の暑い日、冷房がきいた部屋と外をひんぱんに出入りしたり、冷風に長時間あたっていると、倦怠感、頭痛、食欲不振、身体冷えなどの症状が出る場合があります。これは、急激な気温変化に体が適応できずに、冷えのため自律神経がおかしくなるからです。

冷房のときは、外と室内の温度差を5℃以内にしましょう!

楽々! 元気の会を開催します。

7月12日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル
運動して介護予防

7月26日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

8月 9日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所
口の中の介護予防

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

高齢ドライバーの事故

起る前に自己チェック。
6か月に一度はチェックしましょう。
3項目以上あると要注意。

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- スーパーなどの駐車場で自分の車を止めた位置がわからなくなる。
- よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- 車で出かけたのに、ほかの交通手段で帰ってきたことがある。
- アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
- 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。
- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- 車間距離を一定に保ちにくくなった。
- 合流が怖く(苦手)になった。
- 駐車場のラインや、枠内に合わせて車を止めることが難しくなった。
- 交差点での右左折時に、歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 運転しているときにミスをしたたり危険な目にあったりすると頭が真っ白になる。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。

(高齢者安全運転支援者研究会作成)

防犯だより



犯罪者はあなたが家に帰ってくるタイミングを狙って待ち伏せする場合があります。

あなたが家の鍵を開けて住居へ入ろうとすると、物陰から現れて一緒に侵入し、乱暴したり盗みを働いたりする場合があります。玄関周りを明るくスッキリしておくことは非常に大切です。センサーライトは人の動きに反応してライトが付きまから、玄関先の安全を確認するためにも、日常生活にも非常にメリットの大きい設備です。



やさいごよみ

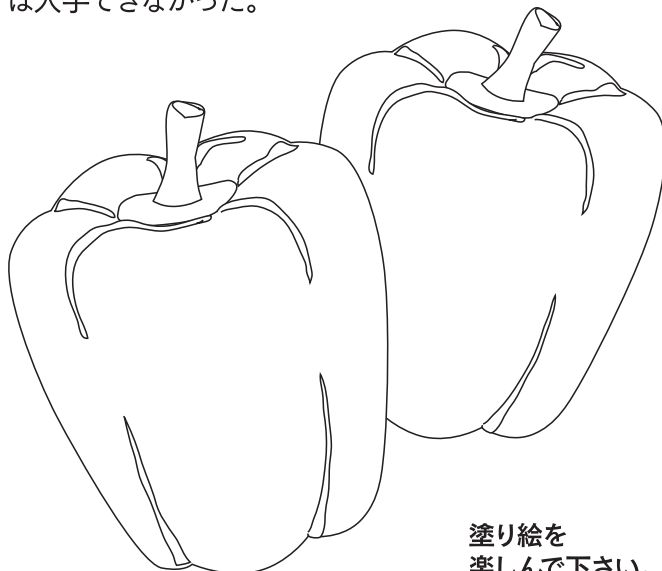
7月の野菜・パプリカ Paprika



トウガラシの一品種。実は大型で熟すと赤色・黄色などになり、辛みはない。実を乾燥させて粉末にしたものは、香辛料として料理の彩りなどに用いられる。あまとうがらし。

パプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」に分類される野菜です。日本では、果実色の特徴から通称カラーピーマンということもありますが、その中でも栽培難易度の観点から呼び方が分かれ、大きなベル型で果肉が7~10mmと厚く、黄色・オレンジ色・赤色のものを「パプリカ」と呼ぶことが多いようです。

緑色のピーマンは未熟の状態では収穫されますが、パプリカは完熟果実。ピーマンには独特の青臭い香りと苦みがありますが、パプリカは黄色・オレンジ色・赤色と鮮やかで、甘味と酸味がバランス良く調和しているのが特徴です。産出国のスペイン・ハンガリーでは、重要な輸出原料であるパプリカの独占を守るため、種子のついたものの輸出を禁止し、すべて粉末で輸出し、果実の原形は入手できなかった。



塗り絵を
楽しんで下さい。