





# かわらばん

## たみお 民生君のつぶやき



10月になり気候も良く、学校の行事の多い時期になりますね。ところで皆さんは「83(はちさん)運動」をご存じですか？朝8時・午後3時は地区の子どもの登下校の時間です。この時間に合わせて、なるべく外の用事をして子どもたちを地区の大人が見守ろうという運動です。外に出て、庭掃除したり、散水したり、犬と散歩したりする時間を8時や3時に外に出てするだけで、地域の子どもの見守りにもつながりますよ。地域の見守り活動は難しく考えないで、今日からできる、誰でもできることから進めることが、安心安全なまちづくりにつながる秘訣だと思います。

## わちゃ<sup>2</sup>(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。子育て中の親子も増えてきました。



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 10月29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

## 防犯だより



### 目と目を合わせて挨拶を

日頃から近所で挨拶をしていると、連帯感が深まり、不審者の姿や物音にも気がつきやすくなります。犯罪者は顔を覚えられたくないの、住民から声をかけられるとほとんどがその場を去って行きます。

## 総合事業

### 訪問サービス

病院の付き添い支援、買い物支援、ゴミ出しなどお手伝いしています。利用できる方は、要支援1・要支援2・事業対象者の方。※事業対象者:基本チェックリスト該当者(下記まで相談してください)



問合せ先 特定非営利活動法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 認知症予防

### 他人と交流する

人間は社会的動物といわれます。他人との交流がなによりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。認知症予防を通してご家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と交流する、共同作業を行う、多くの人に成果を発表する機会をもつなどの工夫は大切です。



## にじいろカフェ



認知症の人やその家族、知人が気軽に集える場所。悩みを打ち明けたり、専門職に相談できる場所。

「認知症の理解を深める」「仲間を作る」ことができる場所。

開催日 毎月第3日曜日、午後1時30分～(2時間程度)  
場所 ニコニコ茶屋(東新町市営住宅内 集会所)

問合せ先 特定非営利活動法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 在介走ってます!!

### 肥満と生活習慣病(食事編)



「食欲の秋」で体重が増えていませんか? 肥満の中でも内臓の周りに多くついている「内臓脂肪型肥満」は血圧や血糖値、血液中の脂質を上昇させ生活習慣病の引き金になります。見た目が痩せていても、お腹周りだけぽっこり出ている方は注意が必要です。今回は肥満予防のための食生活についてお伝えします。

- ①食事を抜く方が太りやすい。
  - ②遅い時間の食事に気を付ける。
  - ③バランスよく食べる。
  - ④濃い味付けや脂っこいものを控える。
  - ⑤お菓子や甘い飲み物を摂り過ぎない。
- 毎日の生活習慣をもう一度見直し、健康的な生活習慣を維持していきましょう。

### 楽々! 元気の会を開催します。

- 10月11日(金)10:00~11:00 市民センター  
趣味から介護予防
- 10月25日(金)13:30~14:30 市民センター  
運動して介護予防
- 11月8日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館  
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

### 森羅万象

天地間に存在する、ありとあらゆるものや事象。

解説・「森羅」は樹木が限りなく茂り並ぶ意。「万象」は万物の意で、「まんぞう」「ばんぞう」とも読む。



### 安車蒲輪

お年寄りをいたわり、大切にすること。また、賢者を優遇してもてなすこと。

解説・「安車」は老人のために座って乗れるようにした車。昔、中国では車は立って乗るものだった。「蒲輪」は振動をやわらげるために、蒲の穂を巻いた車輪。



### 早天慈雨

苦しいときに救いの手が差しのべられること。待ち望んでいたものが手に入ること。

解説・日照りで困り果てているとき、恵みの雨が降ることからきた言葉。「早天」は日照り、「慈雨」は恵みの雨のこと。「干天慈雨」とも書く。



## 転倒防止の心構え

### 「ぬかづけ」を意識して

高齢者の骨折・寝たきりの原因のひとつに転倒することが大きな要因と言われています。若い人でも転倒はあるのですが、高齢者にとっては運動機能低下による転倒が特に想定されます。

そこで、転倒防止の3つの心構えとして「ぬかづけ」と覚えて、3つの注意点を心掛けて転倒防止・転倒災害防止につなげましょう。

- ぬ・・・濡れた場所で滑る。
- か・・・階段・段差のあるところで踏み外す。
- づけ・・・片づけてないところでつまづく

## やさいごよみ

とうみょう

### 10月の野菜・豆苗



本来の豆苗(とうみょう)とはエンドウが発芽し、本葉が出て、ある程度の大きさになったエンドウの芽の先端を摘み取って食用にするものです。名前の通り、豆の苗です。

豆苗にはβカロテンがホウレンソウなどよりも多い。βカロテンは抗発ガン作用や動脈硬化の予防で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪、皮膚、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

根が付いた状態で販売されていることの多い豆苗は、可食部を切り取った後の根を受け皿となる容器などに入れ、水にひたして明るい日陰に置くと脇芽が伸びて再度収穫できる。

塗り絵を  
楽しんで下さい。

