



かわらばん

No.110



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

新年明けましておめでとうございます。今年は何といっても8月に日本で開催される、東京オリンピック・パラリンピックの年として、また令和の始まる節目の年になると思われます。地域としてもまたそれぞれの家庭でも、干支の初めの子年であり、良いスタートが切れるように願うものです。



橋北学童保育所

令和2年4月から橋北学童保育所は、現在の東新町から川原町に移転します。小学校に近いことから、今まで以上に下校時の安全を確保することができます。また児童の居住スペースも現在の3倍ほど広くなり、ゆったり過ごしていただくことができます。1月現在若干余裕がありますので、学童入所をご検討の方は、ご連絡お待ちしております。



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

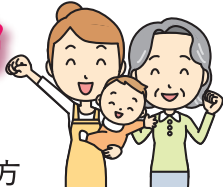
わちゃ²・防犯講演会

子育て中の世代と地域の人との交流



の場です。地区外の方も参加して頂けます。

子育て中の親子大歓迎です。同時に、振り込め詐欺の被害や交通事故にあわないように、警察官による防犯講演会を実施します。お誘いあわせてお越しください。当日は参加無料です。



日程 1月28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

ご当地四日市鍋 創作コンテスト



秋の萬古まつりでの土鍋を使った料理コンテストが、昨年から2月に開催されるようになり2回目の開催です。とても楽しいグルメのイベントで、当日は東海ラジオの放送中継もあり、若手芸能人のステージ出演など新たな趣向が計画されていますよ。

日程 2月2日(日) 10:00から15:30
場所 萬古商業組合特設テント村 (陶栄町・萬古神社北側)

内容 :12軒の出店者が提供するオリジナルご当地鍋料理を食べ比べて、お気に入りの料理に投票してください。あなたの投票が「ご当地四日市鍋」を決定します。

参加方法:ポッター券を購入のうえ、各テントブースで引き換えて試食してください。(お値打ちな前売りポッター券も販売中です)

問合せ先 萬古商業組合 ☎331-3496
HP「ばんこの里」で検索

防犯だより

女性や高齢者の荷物が狙われる ひったくり!!



後ろからバイクが近づき、強引にバッグをひたたくって逃走します。自転車のカゴに入れた荷物も要注意。

対策

- ◎バッグは車道と反対側の手で持つ。
- ◎人通りの少ない道避ける。
- ◎ガードレールの内側を歩く。
- ◎自転車のカゴを覆う防犯ネットを使う。

認知症予防

脳の活性化を図ることが大切です



- ◎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(ドーパミン)がたくさん放出されます。
- ◎社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。
- ◎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。
- ◎ほめてもほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめてヤル気が起きるようにすることです。

在介走ってます!!

新年、あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお祈りします。

橋北楽々館在宅介護支援センターは、四日市市の委託を受けた地域の総合福祉相談窓口です。

電話相談や自宅に訪問して相談を受けることもしています。
お気軽にご相談ください。
様々な取り組みも企画していますので、みなさんのご参加をお待ちしています。



楽々! 元気の会を開催します。

- 1月10日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル
運動して介護予防
- 1月24日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防
- 2月14日(金) 10:00~11:00 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

ハピサポフェスタ開催のお知らせ!

ハピサポフェスタ開催します

「誰にとってもやさしい街 橋北」をめざして、毎年開催しているハピサポフェスタを9年目となる今年も開催します。劇を交えた認知症サポーター養成講座や遊び道具の製作、コーヒー処など大人も子どもも楽しめるイベントですので、皆さん是非ご来場ください。



日時 令和2年1月26日(日) 10:00~15:00
場所 ばんこの里会館 3F

問合せ先

ハピサポフェスタ実行委員会 事務局
橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎・鈴木) ☎059-334-8588

こんにちは民生委員です!

橋北民生委員児童委員 18名を毎月2名ずつ紹介します

つかわき ひろひと
塚脇大仁

担当地区 橋北地区全域

民生委員の中の主任児童委員として子どもを担当して14年目を迎えました。日頃は少年団活動で子どもたちとサッカーを楽しんでいます。これらの活動をしていく上で「常に子ども目線」を心がけたいと思います。

こしの まさよ
越野雅代

担当地区 橋北地区全域

民生委員としての活動も10年目になりました。私は子ども担当ですが、毎月のサロンなどを通じて高齢者の皆さんにも顔を覚えてもらって嬉しく思っています。すべての人たちに安心して住みやすい橋北であるために活動していきたいと思っています。

やさいごよみ

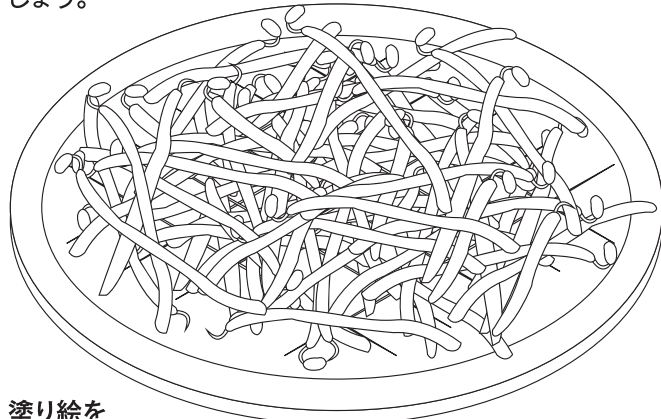


1月の野菜..もやし

もやしとは植物名ではなく、「芽し、萌やし、生し」という意味で、米・麦・豆類・野菜などの種子を水に浸し、暗所で発芽、生長させたものです。昔は緑豆を使ったが、現在はブラック・マッペという東南アジアから輸入する豆を用いる。

一種の香味があり、ビタミンCを含むので、野菜類の少ない冬季などに重宝された。ほかに大麦・小麦・燕麦・裸麦・とうもろこしなどのもやしがある。特に大麦もやしは麦芽と称して、ビール・アルコール・飴・薬剤の原料としても広く使われている。もやしは一般には食用として知られているが、今日では醸造用の用途のほうが多い。

保存法..「買ってきたら、その日のうちに使いきって」
もやしは日持ちが悪いので保存には適さず、真空パックのものでも冷蔵庫で1~2日が限度です。買ってきたらその日のうちに使いきるのがベストです。もしも残ってしまったら、サッとゆでて水気をよくきり、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しますが、翌日には食べきることです。安いからまとめ買いせずに必要な分だけ買い求めましょう。



塗り絵を
楽しんで下さい。