



# かわらばん



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

コロナウイルスによって、手洗いうがいの励行など衛生面での注意が求められています。この時期、春の花粉時期とも重なり、マスク姿が日常になっていますね。マスクも使い捨ての物が主流ですが使った後、道に投げ捨ててあるのを見かけ、使った後の始末はきちんと処理するように心がけたいものです。自分だけではなく、まち全体が衛生的な暮らしやすいまちであるように願うものであります。

## わちゃ²

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。子育て中の親子大歓迎です。



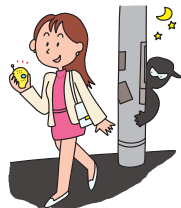
ニコニコ共和国の賛助会員はカードを持参してください。会員以外の方は、100円が参加費となります。賛助会員は、随時入会可能。(会費1,000円で12回分参加できます) モーニングセットを用意させていただきます。(コーヒー…ゆで卵・バナナ)

日程 3月24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 歩道のない夜道が危険

ひたたくり犯罪は午後6時以降の夜間に多く、道路上でバイク・自転車に乗った人から物を盗られるケースがほとんどです。夜道はタクシーを使うと安全ですが、人の目が少なく暗い路地は避け、歩道のある明るい道を選んで通らしましょう。銀行やコンビニのATMでお金を引き出した後は特に注意。周囲を見渡して、不審な人が待ち伏せしていないかチェックしましょう。

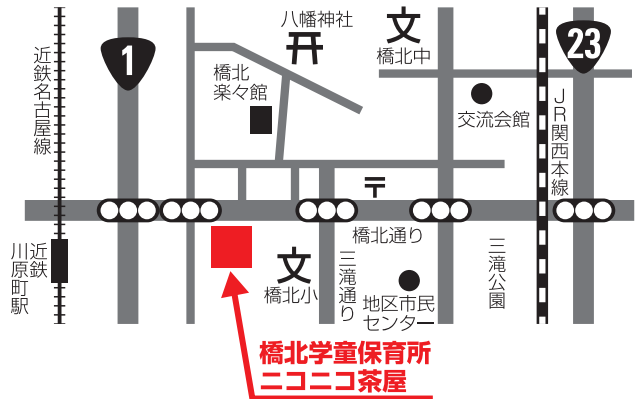


## 引っ越します「学童保育所」

令和2年4月1日から、現在の東新町集会所から川原町(旧ツヨシカメラ)に移転します。小学校に近いことから、今まで以上に子どもの安全面も強化でき、保護者の皆様には安心して頂けることと思います。指導員も新たな気持ちで新しい学童保育所を「勉強のできる場所・創造性を育てる場所・優しさを育てる場所」などを目標に子どもたちに接していきます。活動スペースも広くなり、子どもたちも新しい楽しみを見つけることができると思います。地域の皆様には、これまでと同様にご理解・ご協力をお願いいたします。

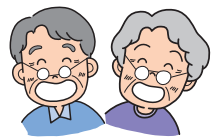


現在改築中の室内の様子



## ニコニコ茶屋

4月1日から、ニコニコ茶屋も学童保育所と同じく川原町に移転します。橋北地区の中心に位置することから、これまで以上に多くの方に利用して頂けると思います。内容については、料金・その他(送迎) 変わりありません。また、子どもから高齢者まで誰もが楽しめる場所をめざし、企画運営していきます。楽しみにしてください。

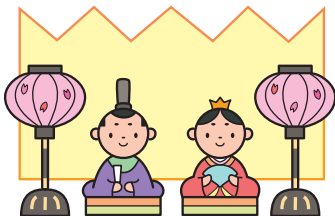


問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978  
橋北楽々館 在宅介護支援センター  
岩崎 ☎059-334-8588

## 在介走ってます!!

### 雛人形はなぜ飾るの?

昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもが無事に成長できるかどうかは、神のみぞ知る事柄でした。そのため、けがれを移す身代わりの人形を子どもの枕元へ置いて、災厄を祓う風習がありました。けがれを流す「流し雛」の風習もありましたが、時代とともに形を変え「飾る」ことで厄を祓う形へと変化していきました。どの時代も、雛飾りには子どもが健やかに育ち幸せになって欲しいと願う両親の祈りが込められています。



### 楽々! 元気の会を開催します。

3月13日(金) 10:00~11:00 午起集会所  
運動して介護予防

3月27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

## 認知症予防

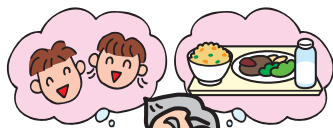
### 認知症の予防方法は日々の生活にある

認知症の予防には、日頃から脳の健康状態を良い状態に保つこと。認知症で低下しやすい機能を鍛えておくことが重要とされています。

具体的には、「適度な運動」。家事や趣味、社会活動などの「知的行動」。「十分な食事と睡眠」といったことが認知症の予防に良いとされています。

### カンタン運動①: 散歩をしながら、昨日や今日の出来事を思い出す。

日常の出来事を思い出すということは、脳の短期記憶をつかさどる部位を刺激するだけではありません。たとえば食事のことを思い出せば、その情景や香り・味・食感などさまざまな感覚をつかさどる部位も刺激され、人と話したことを思い出せば人の顔・声・話した内容を長期記憶する部位も刺激されます。



## 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

やまもとてつや  
**山本哲也**

担当地区 陶楽町全域

11年目になります。橋北在介の楽々館や、地域のNPO法人・ニコニコ茶屋のスタッフや、橋北地区センターをはじめ関係機関と連絡を密にすることが大切と考えています。そして、地域のつなぎ役の民生委員として隣人愛を持って役割を果たす所存です。

うちやまけいこ  
**内山恵子**

担当地区 川原町

はじめまして。民生委員一年目です。地域の皆様のお宅を伺うと、優しく迎えて下さり、見送って下さいます。うれしい限りです。顔と名前を覚えてもらい色々教えて頂きながら、活動して行きたいと思えます。よろしくお願ひします。

## やさいごよみ

### 3月の野菜・菜花



なばなは「菜の花」や「花菜」とも呼ばれるアブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにすると美味しい食材です。一般的に菜の花というと春に咲く黄色い花を思い浮かべますが、じつは「菜の花」はアブラナ科の黄色い花の総称で、1種だけを限定する名称ではありません。菜の花には観賞用のほか、菜種油用のナタネ、食用のなばながあり、それぞれ品種が異なります。



塗り絵を  
楽しんでくだ  
さい。

効能・高血圧予防、  
心筋梗塞予防、脳梗  
塞予防、動  
脈硬化予防、  
がん予防、  
風邪予防、  
便秘予防、  
骨粗鬆症、  
貧血予防、  
冷え症

なばなはβカ  
ロテンの含有  
量が多く、骨の  
健康維持に欠か  
せないカルシウム  
やビタミンKも豊富  
に含みます。

生産量は三重県が全  
国の30%以上を生産  
し、東京都、群馬県と続  
きます。