



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

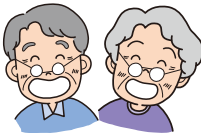
ソーシャルディスタンス(社会的な距離)の言葉に象徴されるように、コロナ感染防止から新たな言葉が目につくようになりました。感染を避けるために人との距離を置くことや、握手するなど今までは親愛のあかしとされていた、人との接触をさけるように伝えられ、ひいては同じ空間にいることも控えるなど、今までと異なり、様々な誤解がおこることも懸念されます。とはいえ他人との接点を避け、ひとり引きこもってばかりでは社会生活が維持できるとは限りません。家族や友人、近隣の人などご縁のある人と交流することで、社会生活の支えあいが発揮することには変わりはありません。ネットやSNSを使わない人たち(使えない人たち)との交流も含め、同じ空間にいることで伝わる共有の意識を今まで以上に、大切にしたいものです。



ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋の御利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止していましたが、6月1日から再開することになりました。つきましては、予定をこれまでと変更して行きますので、お間違えのないようお願いします。



| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--------|---------|-----|--------|---------|------------------|
| 休日 | ニコニコ茶屋 | ニコニコカフェ | 休日 | ニコニコ茶屋 | ニコニコカフェ | 第三土曜日 にじいるカフェ |

場所 川原町33-7(旧ツヨシカメラ)

ニコニコ茶屋 時間9時から 昼食付
利用料:500円

ニコニコカフェ 時間9時から モーニングカフェ
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。(これまで通りです)

◎わちゃ2は、毎月第4火曜日に開催します(これまでと同じです)

◎にじいるカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日10時00分から12時00分

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

橋北マスク作成のための材料提供のお願い

コロナ4Cチャレンジ(Corona Community Care Challenge)を実行中!

新型コロナウイルス感染拡大の影響で困っている地域の皆さんが笑顔になることを目的として、私たちのできることを実践していく「コロナ4Cチャレンジ」をハピサポ橋北で行っていきます。今回は、材料の準備から縫製、包装、手渡しまでハピサポ橋北のメンバーや地域の皆様が一体となって作り上げる「made in 橋北」の手作りマスクを作成したいと考えています。裁縫箱等に眠っている布など、マスク作成に必要な材料があればご寄付いただくと大変ありがたいです。よろしくお願いたします。



★受け取り場所: 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(ご連絡いただければ訪問することも可能です)

★必要材料: 表布、ガーゼ、さらし、ゴム、ミシン糸等

注: マスク作成のため、未使用のものをお願いいたします

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター内
ハピサポ橋北事務局
(岩崎・鈴木) ☎059-334-8588

防犯だより

詐欺の被害に遭わないための注意点



◎非通知は着信拒否にしておく

最も簡単な撃退法です。知らない人からの非通知電話が着信拒否になる設定にしておけば、相手のトークがいかにか巧みだろうが騙されようがありません。当然ですが、騙す側は家族の携帯番号からはかけられませんから、この設定をしておくだけでも、詐欺のほとんどを撃退できます。

◎留守番電話に設定しておく

電話を取ってしまうと切りにくくなったり、言いくるめられたりしやすくなるので、留守電にしてメッセージを吹き込んでもらう設定にしておけば、内容を聞いた後冷静になってから対応できます。詐欺師は証拠を残すのを嫌がりますから、メッセージが吹き込まれずに終わる可能性も十分にあります。

◎電話を切る

律儀に付き合う必要はありません。これは詐欺だと確信したら、変に張り合わず電話を切るのが良いでしょう。

在介走ってます!!

カレーの保存方法に注意! 食中毒予防

食中毒の菌が活発になる
目安は、25℃。

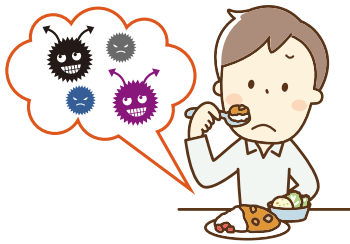
そのため6～10月にかけて
発症数が増えます。

特に、煮込み料理だから
安心・・・と思われているカ
レーですが、カレーの食中
毒の原因菌は、加熱に強いウェルシュ菌。

加熱調理されたカレーをそのまま放置すると、さめるまでに
時間がかかり、ウェルシュ菌が繁殖する至適温度(43～
45℃)や増殖可能な温度帯(12～50℃)が長く保たれます。
至適温度下では、死滅しなかった菌が爆発的に増殖するの
です。

小分けして冷蔵・冷凍するなど、しっかり予防しましょう。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎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

かのうともこ
加納知子

担当地区 京町

民生委員になって半年が経ちました。先輩委員さん達に教
えてもらいながら少しでもお役に立てるよう努力します。今
は「新型コロナウイルス」で、地域の皆様のお宅へ伺うことが
出来ませんが、また元気でお会いできる日を楽しみにしてい
ます。よろしくお願いします。

ひらたゆうこ
平田裕子

担当地区 新浜町

民生委員の任命を受け、半年が過ぎようとしています。まだ
不慣れですが、地域の皆さんに親しんでいただけるように、
心掛けています。気軽に声をかけて下さいね。よろしくお願
いします。

やさいごよみ

6月の野菜・・・とうもろこし (玉蜀黍 Sweet corn)



とうもろこしの原産地はメキシコから南アメリカ北部にかけて
の地域と考えられています。その周辺では紀元前3000～
2000年にはすでに栽培されていて、マヤ文明やインカ帝国
でも主要な農作物だったといわれています。

とうもろこしの名前は、中国の「もろこし」という植物に似て
いたことが由来とされています。そして舶来品によく使われ
ていた「唐」の文字をくっつけて「とうもろこし」となりました。
2017年のとうもろこしの収穫量のうち最も多いのは北海道
で、2位は千葉県、3位は茨城県です。

とうもろこしには高血圧予防によいとされるカリウムや、カル
シウムと結合して骨を丈夫にする作用

のあるリンが多く含まれます。

またコレステロールを下げる

働きのあるリノール酸

や、疲労回復に効果

のあるアスパラギ

ン酸も含まれ

ています。



塗り絵を楽しんで
ください。

認知症予防

認知症予防のポイント



①達成感を味わう

どんなに優れた予防法でも、認知症予防というのは目に見
える成果があるとは限りません。成果が見えないものに漫然
と取り組むのはつらいものです。

作品が残る、記
録に残すなど、こ
れまでの取り組み
が目で見えるよう
な工夫があるとよ
いでしょう。



②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。

