



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

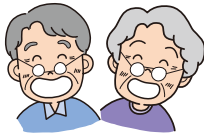
今頃は東京オリンピック2020の報道があふれる予定だと思いましたが、現実にはコロナウイルスの話ばかりです。感染予防の外出自粛・学校休校などの緊急対応から、少しずつですが普通の生活になりつつあります。アフターコロナとして世界規模の感染の中、私たちがこの春に経験したことを今後に生かしていくことが大切なかもしれませんね。



ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋の参加について

6月1日から再開することになり、多くの方に利用していただいています。また月1回開催の、わちゃ²と、にじいるカフェも再開しました。予定をこれまでと変更して行いますので、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 時間10時から

◎にじいるカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日

時間10時から12時まで

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

特別給付金の申し込みは済みましたか?

申請期限
8月31日



新型コロナウイルス特別給付金のお知らせが全世帯に郵送され、申請書を返送次第 一人10万円が世帯主の口座に振り込まれることになっています。もちろん申請書類を不備なく提出してあることが前提条件です。期限までに申請されなかった場合は給付金を受け取りできません。給付を受けるつもりでも、まだ提出していない方は申請期限が8月31日(月)です。早めに申請するようにしましょう。また親切を装って、給付金を狙った詐欺も発生していますので、わからないことがありましたら市役所相談窓口までご連絡ください。

四日市市役所の新型コロナウイルス特別給付金相談窓口は
☎327-5990 ファックス 327-5905になります。

熱中症とマスク

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようすすめています。また、マスクを着用している場合は強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜にマスクをはずして休憩も必要です。



防犯だより

被害に遭わないための注意点

◎空き巣(侵入盗)

一般住宅、集合住宅(アパート・マンション等)、ともに窓ガラス等を破って屋内に侵入する手口が目立っています。また、カギの掛け忘れで侵入されたケースもあります。

日ごろから、「自分の財産は自分で守る」といった防犯意識を高め、侵入盗防止対策を進めましょう。



在介走ってます!!

感染症は新型コロナウイルス
だけじゃない!

カビ・ダニによる感染症対策



梅雨や台風の季節に多く繁殖するのがカビやダニ。体力や免疫力が低下している方は、このカビやダニによる感染症で病気(脂漏性皮膚炎・気管支喘息・アレルギー性鼻炎など)が発症するおそれもあります。予防としては、部分洗浄や全身の洗浄、下着をまめに交換し清潔に保つことが重要です。

特に、多くの人に見られる水虫。水虫の原因となるのは「白癬菌」というカビ。じめじめした所を好むので、入浴時は足先までよく洗い乾燥させることが重要です。



楽々! 元気の会を開催します。

7月10日(金)10:00~11:00 市民センター
レクリエーションで介護予防

7月31日(金)13:30~14:30 橋北楽々館
運動して介護予防

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

認知症予防のポイント・食生活



①低糖質・低塩分を心がける

糖尿病患者ではアルツハイマー型認知症と、脳血管性認知症の、いずれも発症率の上昇が報告されています。同様に高塩分は高血圧による動脈硬化により、脳血管性認知症のリスクを高めます。これらの原因となる糖質・塩分を控えめにしておくことが、間接的に認知症を予防します。

②いろいろな食べ物・飲み物をバランスよく摂る

緑茶やワイン、ココナッツオイルなど、特定の食物が認知症の予防によいといわれることがあります。そうした情報に気を配り、それらの食物を適度に摂ることは望ましいのですが、過剰に摂り続け食生活が偏ってしまうと、結果として体調に悪影響をもたらします。特定の食品、極端な食事法にこだわるより、多くのものをバランスよく摂取することが大切なのです。



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

はっとり とみ こ
服部富子

担当地区 浜一色町

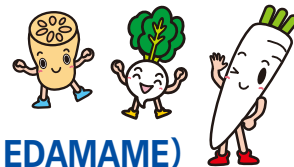
早いもので橋北地区に住んで47年…民生委員児童委員をお引受けして17年が過ぎました。顔見知りの方も多くなり、声を掛けていただける様になって有り難いです。今年は新型コロナウイルスで地域の方々の元気な声が聞こえない時期もありましたが、6月から「わちゃ²」も始まり、みなさんの笑顔に会えることができ本当に嬉しかったです。これからも少しでもお役に立てる様に頑張ります。

なかひら さよ こ
中平小夜子

担当地区 午起

民生委員になり、はや10年が過ぎました。サロン・カフェなどで皆さんに笑顔と元気をもらって、訪問する時の力にさせてもらっています。これからも成長できるように活動をしていきたいと思ひます。

やさいごよみ



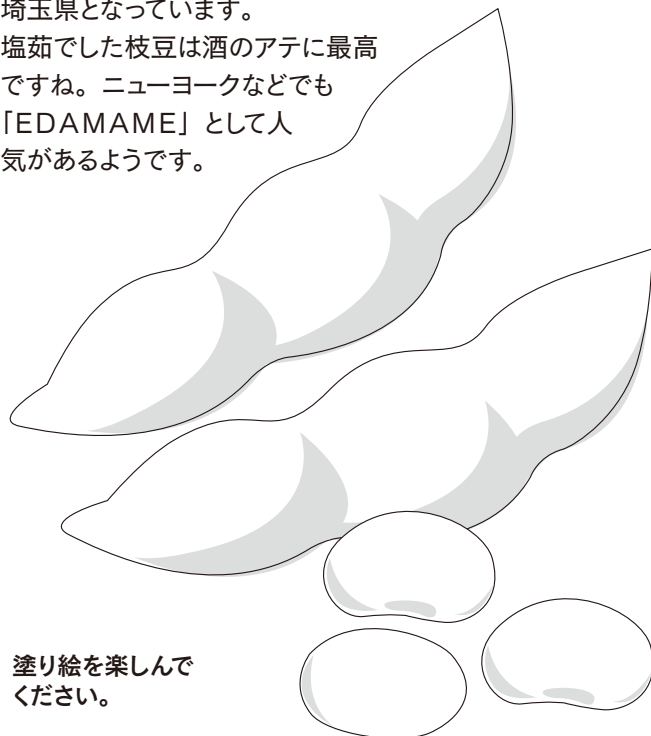
7月の野菜・えだまめ
(枝豆、green soy beans、EDAMAME)

枝豆とは未成熟な大豆を収穫したものです。

枝付きのまま扱われる事が多かったために「枝豆」と呼ばれるようになったとか。なので、枝付きのまま出荷される物は全て「枝豆」として扱われ、そういった豆の総称とされています。

枝豆は大豆なので、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い野菜と言えます。タンパク質・ビタミンB1・カリウム・食物繊維・鉄分などを豊富に含んでいます。北海道から沖縄に至るまで全国で栽培されています。トップは千葉県で、全体の11%となっています。次いで北海道、埼玉県となっています。

塩茹でした枝豆は酒のアテに最高ですね。ニューヨークなどでも「EDAMAME」として人気があるようです。



塗り絵を楽しんで
ください。