



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

昨年度、全国の100歳以上の高齢者が8万人を越えました。一昨年より約9,000人増え、女性はそのうちの88%を占めます。最高齢は世界最高齢にもなる福岡市の117歳の女性です。男性の最高齢は奈良市の110歳です。



全国で10万人当たりの100歳以上の多い県は島根県で127名以上いるそうです。

三重県内では男性が128人、女性は991人の合計1,119人。県内最高齢は亀山市の111歳の女性。男性は伊勢市の107歳。四日市市内の100歳以上は118人で、男性は14人、女性は104人で、県内では3番目に100歳以上が多く、津市は180人、松阪市は125人となっています。

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、にじいろ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 にじいろカフェ

場所 川原町33-7

ニコニコ茶屋 昼食付
利用料:500円

ニコニコカフェ 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

◎にじいろカフェ(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

民生委員の活動

地域住民の一員として、担当する区域の方の生活上のさまざまな相談に応じ、利用できる福祉サービスの情報提供や行政等の専門機関を紹介する「つなぎやく」です。

地域で一人暮らし高齢者などを訪問し、見守り活動を行うとともに、こどもたちへの声かけなども行っています。

●《福祉》に関すること

介護サービスなどの福祉サービスの相談・情報提供。

●《生活・健康》に関すること

生活困窮の相談。健康・医療など。

●《子育て》に関すること

子育ての悩みの相談、児童虐待の防止の啓発など。



認知症総合支援事業

10月から受付開始!

認知症高齢者の行方不明や事故が増えています。早期発見のしくみや、事故に遭った時の補償の仕組みを整備し、地域で安心して生活できる体制が進められます。

①認知症高齢者等安心おかえりシール交付事業

服や杖に貼るQRコードシールを配布します。道に迷っている方を発見した人がQRコードを読み取ることで、インターネットを使い速やかに家族に知らせることができます。知らせた情報は発見した人と家族など限られた人だけが見ることができます。

②認知症高齢者等あんしんGPS貸与事業

高齢者が身に付けやすい小型のGPS機器を貸し出します。道に迷った高齢者を探すときに、パソコンやスマートフォンを使って自宅からでもどこにいるか検索することができます。

③認知症高齢者等安心保険事業

誤って電車を止めてしまった、他人の物を壊してしまったなど、認知症の症状が原因と思われる賠償責任を負った場合に備えて、市が個人賠償責任保険に加入します。

※ご利用には「認知症高齢者等SOSメール配信事業」への登録が必須です。詳細は橋北楽々館在宅介護支援センターまでお問合せください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
☎059-334-8588

在介走ってます!!

◎ブルーライトの影響

新型コロナウイルス感染症の影響で、スマートフォンなどを見る時間が長くなっているのではないのでしょうか？画面から発せられる「ブルーライト」は睡眠にも影響を与えています。寝る前や夜間にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。メラトニンは体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌を促してくれます。ですから、スマートフォンによる睡眠の質の低下は、疲労回復や肌の再生などに影響を与える原因にもなるのです。



楽々！元気の会を開催します。

11月13日(金)10:00～11:00 橋北楽々館
運動して介護予防

11月27日(金)13:30～14:30 市民センター
食べることで介護予防

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

ニコニコ食堂参加のお誘い

Lunch invitation first Smile with a smile(ニコニコ) cafeteria(食堂)

令和2年4月に川原町に学童保育所・ニコニコ茶屋を移転し、地域の皆様にはご理解・ご協力頂きましたこと厚く御礼申し上げます。又、近隣の皆様にはご迷惑をおかけしていること、改めてお詫び申し上げます。

地域の皆様に一年の感謝をこめ、下記の要領で芋煮会を開催します。コロナ禍の中、外に出る機会や人と接する機会も少なくなりました。芋煮会でストレスを発散させ、体も心も温まり楽しんでいただければ幸いです。参加申込み不要で、どなたでも参加歓迎致します。

日時 令和2年12月13日(日) 10:00～13:00

場所 橋北ニコニコ学童
(川原町・八百屋の桑名屋さんの東)

参加料 無料

内容 芋煮会(東北地方で秋に河原で楽しむ行事)

持ち物 マスク・飲み物は用意しませんので、各自お持ちください

注意 駐車場はありませんので、徒歩でのご来場になります

◎令和3年1月から「ニコニコ食堂」を毎月開催する予定です。

◎「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

◎日程(開催日・時間・メニュー等)は毎月の「かわらばん」でお知らせします。

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

防犯だより

「空き巣」「忍び込み」にご注意

◎空き巣対策

窓・ドアの施錠を忘れず、短い時間でも確実な戸締りをしましょう。玄関の鍵はピッキングに強いものにし、ポストに郵便物や新聞をためないようにしましょう。外からの見通しを良くしましょう。(生垣等を手入れして、犯罪者が隠れられる死角を作らない)

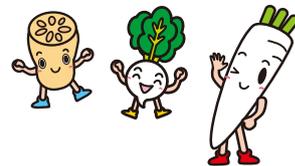


◎忍び込み対策

犯罪者は、自分の姿を見られることを嫌うため、人感センサーライトなど設置し、侵入口となる窓やドアに近づけないようにしましょう。就寝する際も窓やドアは必ず施錠し、補助錠も掛けましょう。

やさいごよみ

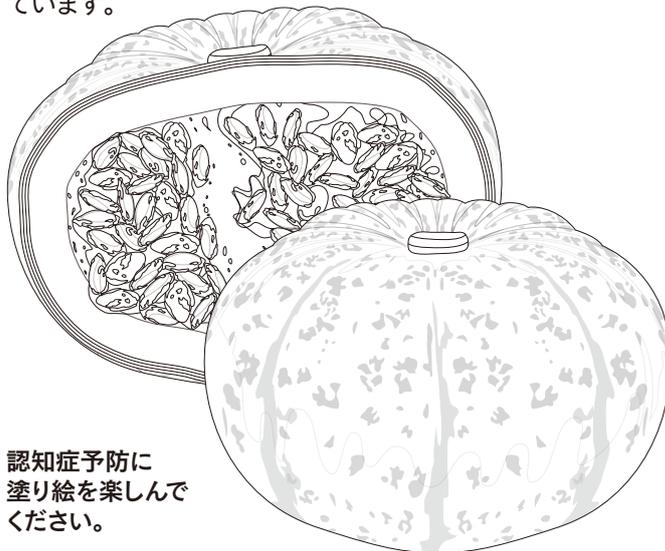
かぼちゃ 11月の野菜・南瓜 (Squash、Pumpkin)



【Pumpkin】とはハロウィンで使うような皮がオレンジ色のカボチャのこと。

皮が緑色の日本のカボチャは英語で【Squash】と呼ぶ。南瓜はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。日本に今の「日本かぼちゃ」が入ってきたのは戦国時代、徳川家康が生まれたとされる1542年(天文11年)にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。「カボチャ」の名前は、その「カンボジア」が訛ったものとする説が有力と言われています。

カボチャは北海道から沖縄に至るまで、日本全国で作られています。平成28年の収穫量を見ると、圧倒的に北海道が多く、全国の約45%を生産しています。それに続き、鹿児島や茨城、長崎や千葉、長野、宮崎が代表的な生産県です。カボチャは代表的な緑黄色野菜でカロテン・ビタミンB群を多く含んでいます。特に「西洋カボチャ」にはビタミンCも豊富な上、カロテンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。