



たみお

民生君のつぶやき



「橋北民生かわらばん」ご愛読ありがとうございます。おかげさまで毎月欠かさず発行して10年過ぎ、第121号を発行することができました。橋北地区の民生委員・児童委員活動の一環で、橋北地区に関係する人たちと、身近な関係を築けることを願って、毎号地区の情報を中心に発行しています。次の10年に向かって、地区の話題を中心に伝えていきますよう編集委員、知恵を絞って発行しますので引き続きご愛読ください。

民生委員の活動

民生委員・児童委員は、誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。



民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれ担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者・障害者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。

第一回・ニコニコ食堂 開催します

12月13日(日)お昼の食事を一緒にいかがですか?

「橋北ニコニコ学童」が川原町に移転し1周年を記念して、楽しいイベントを開催します。

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

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。

◎設営ボランティア・スタッフも募集していますので連絡ください。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国

理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

長期ひきこもりについての相談

北勢地域若者サポートステーションです!

北勢地域若者サポートステーション(略称:ほくサポ)では、15歳から49歳までの若年無業者の就労支援をしています。

どのような支援をしているのか事例でご説明させていただきます。

◎39歳(男性) 職歴なし

家族のすすめで、父と母と本人の3名で来所されました。専門学校を卒業してから、アルバイトを含めた仕事経験が一切なく家から出るタイミングを失い、ずっとひきこもる生活が続きました。精神科に行っても「うつ病」と診断されるだけで、とくに変わらない日々が続いたそうです。家の中にいる生活が長かったので、コミュニケーションがとても苦手になっていました。「ほくサポ」でも最初はうまく相談員と話すことができず、声も小さく目を合わせようとしません。そんな利用者さんに担当の相談員は、まず「ほくサポ」の雰囲気慣れてもらおう!と思い、「仕事」というキーワードは一旦隅に置いておき、利用者さんの「趣味」について話し合う面談を続けました。

徐々に、相談員とコミュニケーションがとれるようになり、他愛のない会話から職場体験の話までするようになりました。今までアルバイトの経験もなかった利用者さんですが、実際の企業で職場体験をしたことで「できないと思っていただけで、やればなんとかできた!」を経験しました。それは、この利用者さんにとって揺るぎない自信に繋がったと思います。現実的に「働く」ということを考えられるようになった利用者さんは「求人探し→応募→面接→内定」と進んでいきます。

しかし、利用者さんにとっては、そこからがスタートです。「ほくサポ」は働きだしてからの「定着支援」にも力を入れています。利用者さんが長く安心して働けるように…途切れのない支援を目指しています!

詳しくは以下のホームページを参考にしてください。
<http://hokusapo.com/>

問合せ先

北勢地域若者サポートステーション

電話 059-359-7280

火曜～土曜開所(日・月・祝お休み)

四日市市諏訪栄町3-4 星座ビル2F

在介走ってます!!

◎インフルエンザ感染予防に努めましょう



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。症状として、普通の風邪のような喉の痛み・鼻汁・咳などの症状もみられますが、38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ(倦怠感)などが比較的急速に同時に現れる特徴があります。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

12月11日(金) 10:00~11:00 市民センター
運動して介護予防

12月25日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
運動して介護予防

【年間予定表と場所が変更になっていますのでご注意ください。】

マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染の状況により中止・会場変更になった場合は、予定会場に掲示します。あらかじめご了承ください。

◎大好評!「橋北マスク」材料ご寄付のお願い

「コロナ4Cチャレンジ」の取り組みとして、地区の皆さまのご協力でできた「橋北マスク」も10月末で約530枚のマスクに募金していただき、地域の方々の命を守るために活躍しています。外出先やその日の気分でマスクを変えたり、親子・会社の方とお揃いで使ったりと大変喜ばれています。これも地域の皆さまのご協力のおかげです。本当にありがとうございます。

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



◎いつもの行動に頭を使う工夫を

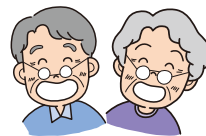
知的作業と運動を組み合わせる活動も認知症予防の効果が期待されています。例えば、ただ散歩をするだけでなく、目にする植物の名前を思い出しながら歩いたり、知らない街を地図やガイドブックを参照に歩いてみたり、俳句や短歌を作りながら歩くなどもよいでしょう。

◎人とのコミュニケーション

人とかかわり、コミュニケーションしながら行動すると、さらに脳の活性化が期待されます。親子で地図を頼りに散歩するなどいいですね。脳の健康を保つ生活習慣を、ぜひ仲間やご家族と一緒に取り入れてください。



ニコニコ茶屋



ニコニコ茶屋の参加について

6月1日から再開し、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)

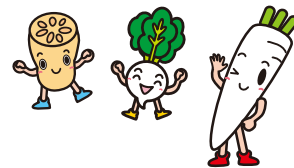
対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。(これまで通りです)

◎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

やさいごよみ



12月の野菜・**くわい** (Kuwai)

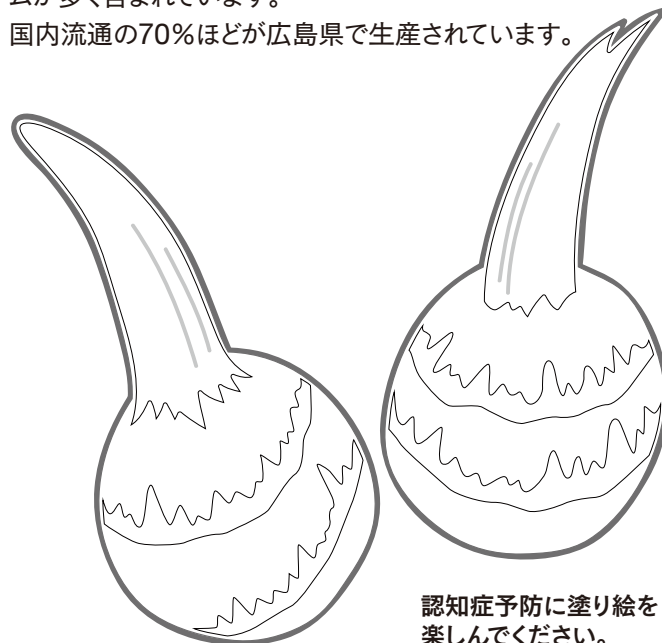
「くわい」は年末に出荷量が伸びる野菜で、主に「おせち料理」に使われます。

ピンポン玉くらいの丸い実の部分(塊茎)から数cmの芽が伸びていて、その「芽(目)が出る」という姿から縁起物とされているのです。

「くわい」という名前は「鋤芋」から来ているといわれ、芽が鋤に似ていることが由来だとか。食用にしているのは日本と中国だけのようです。

くわいには血圧の上昇を抑制する作用があるとされるカリウムが多く含まれています。

国内流通の70%ほどが広島県で生産されています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。