



# 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

新年あけましておめでとうございます。英語ではHappy New Year(ハッピー ニュー イヤー)、中国語では新年快乐(シンニエン クァイラ)、韓国語では새해 복 많이 받으세요(セヘ ボン マニ パドゥセヨ)、フランス語ではBonne année(ボナネ)、ドイツ語ではFrohes neues Jahr(フロエス ノイエ ヤール) だそうです。国際的な橋北地区の第一歩と思いながらつぶやいてみました。今年もよろしくお願いたします。



## 民生委員の活動

### 民生委員は、どのような活動をしていますか？

#### ①橋渡し・つなぎ役

市民の皆様のご相談を行政(市役所)や関係機関(社会福祉協議会など)につなぎます。

#### ②見守り

高齢者世帯などの見守り活動をしています。また、通学時間に合わせて、交通安全を兼ねた子どもの見守り活動も実施しています。

#### ③定例会など

国・県・市からの情報や、日々の活動について委員同士の情報を交換する定例会を実施しています。

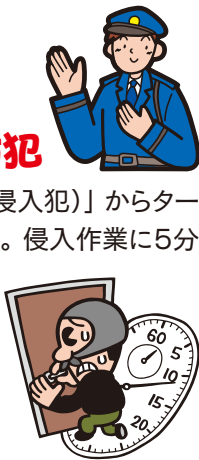


## 防犯だより

### 住居やその周辺でできる防犯

空き巣や強盗といった、いわゆる「泥棒(侵入犯)」からターゲットにされやすいのは、入りやすい住居。侵入作業に5分かかると約7割、10分かかると約9割の泥棒が諦めるとされています。自分の住まいを点検して、泥棒が諦めるような住居に改善しましょう。

また、ご近所づきあいも大切。治安向上には「地域の目」が必要不可欠なのです。



## コロナ観

### 危ない医療体制! 私たちにできること...

新型コロナウイルス感染者による重症者が増えているので、全国の医療現場で危機感が高まっています。病院の集中治療室(ICU)のベッドがいっぱいになり、心筋梗塞や脳卒中などの緊急を要する患者さんを受け入れてもらえない状況です。病院のベッド数を増やせばいいのですが、医師・看護師などの医療スタッフ不足の問題も解決しなければいけません。

私たちに何ができるか? やはり、感染者を減らす! しか道がないと言われていました。私たち一人一人が感染予防対策をもう一度見直して、自分の命、大切な人の命を守りましょう。



## 防犯パトロール

橋北地区の防犯活動として、ニコニコ共和国が主体的に活動して13年になります。

具体的な活動としては、複数名で不定期に橋北地区内を揃いの制服で防犯啓発を兼ねての散歩や、警察署に登録した車両で地区内を見守り巡回しています。

警察ではないのでパトロールとはいっても、声かけしたり追跡するなどの危険な行動はしません。地域住民の皆さんによる徒歩でのパトロールで、「自らの街の安全は自ら守る」という自主防犯意識があれば誰でも参加できます。自分の健康管理も兼ねて、空き巣や不審者への抑止効果があるとされている自主的な防犯活動です。橋北地区が犯罪のない安心して住むことができる街をめざして気楽に! 気長に! 危険のないように活動しています。

興味のある方はニコニコ共和国まで問い合わせてください。連絡お待ちしております。



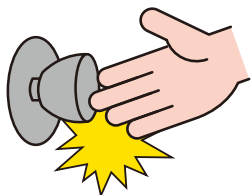
問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国

理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 在介走ってます!!

### ◎静電気の悩みはこれで解決! すぐに試せる5つの対策



最近、静電気の発生でびっくりすることも多くなってきました。静電気が発生しやすい人は、肌の水分量が少ない乾燥肌の人です。乾燥肌の人の場合は、水分量が少ないため、静電気が放電されにくく、体にたまりやすくなっています。すると、金属などを触った時にいっぺんに放電してしまい、「パチッ」と痛みを感じるのです。静電気は乾燥によって生じやすくなるので、静電気をためにくい体質にするためには、乾燥対策が大切です。

今日から始められる静電気対策を5つ紹介します。

- ①部屋の加湿をする。
- ②肌の保湿をする。
- ③洗すぎない。
- ④湯船の温度は40℃以下に。
- ⑤天然繊維の衣服を身に着ける。



### 楽々! 元気の会を開催します。

1月8日(金) 10:00~11:00 桜コミュニティ  
運動して介護予防

1月22日(金) 13:30~14:30 市民センター  
口の中の介護予防

### 【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。

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

#### ◎生活習慣病を治療する

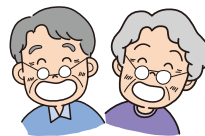
認知症は、糖尿病・高血圧・高脂血症にかかっている人のほうが発症しやすい傾向があります。これらはみな、血管にダメージを与える病気。脳の血管が痛み、栄養の供給や老廃物の回収が滞れば、アルツハイマー病などにつながることも。



また、脳梗塞などを起こせば、血管性認知症になる恐れがあります。生活習慣病を抱えている人は、まずその治療をしっかり行うことが認知症予防のうえでも大切です。



## ニコニコ茶屋



### ニコニコ茶屋の参加について

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<sup>2</sup>と、にじいろカフェも実施しています。

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<sup>2</sup>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



### なめこ 12月の野菜・滑子 (Nameko mushroom)

なめこはモエギタケ科スギタケ属のきのこで、ブナやナラなどの枯れ木や切り株に固まって生えます。日本全国でみられ、古くから親しまれてきました。なめこの主な産地は長野県と山形県、次いで新潟県となっています。この三県で50%を占めます。なめこのヌメヌメとした粘液の成分は、水溶性食物繊維です。保水力があり、胃や鼻・喉の粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守ってくれる効果があります。また、タンパク質を分解し、消化を促進する効果もあります。なめこに含まれるトレハロースは、自然界の糖で「命の糖」とも言われるほど保湿力があります。トレハロースの成分は、その高い保湿度で肌の乾燥を防ぐ効果があるので、多くの化粧品にも使われているようです。そのほかにも、血糖値の上昇も緩やかにしたり、善玉菌を増やしてくれるという効果もあります。なめこは基本的に生では食べられません。和え物を作るときにも、さっと茹でたりする必要があります。

認知症予防に塗り絵を  
楽しんでください。

