



かわらばん

No.123



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



ステイホームが当たり前になって、自宅で過ごすことが増えていますが、その中でも、花が咲かない、根を張る時期ととらえて過ごす毎日ですね。

先日「なにくそ」を漢字で書く「何苦楚」と記すと教えてもらいました。「何事も苦しい時が基礎を作る」という意味で、なにくその時期が基礎を作ってくれる瞬間・時期とのことだそうです。新型コロナウイルス感染症に対して「なにくそ」の気持ちで希望をもって乗り切っていけば、そのおかげで立派な基礎ができるのだと思うものです。



民生委員の活動

民生委員・児童委員に相談したい時は？

高齢者や障害をお持ちの方への支援が必要なとき、子育てや介護での心配事や不安といった困ったことがあるときは、近くの民生委員・児童委員、主任児童委員にお気軽にご相談ください。民生委員・児童委員、主任児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。自分の地域の民生委員・児童委員がわからないときは、市民センターにお問合せください。



第3回・ニコニコ食堂 開催します

2月27日(第4土曜日) 11:00~13:00

場所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●

参加費 小・中学生は無料

(小学1・2年生は保護者同伴でお願いします)

大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

注意事項

- ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ②各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)
- ③密を避けるために入場制限する場合があります。
- ④参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。

※「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。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国

理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

ヘルプマークについて



ヘルプマークは、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている障がいのある方や病気の方などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするマークです。ヘルプマークを身に着けている方を見かけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援していただくなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。

◎マークを身に着けた方がいたら、どうすればいいですか？

●電車・バスの中で、席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座していると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

●駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

●災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。

認知症予防



認知症予防のポイント

◎とにかく早期発見が重要

多くの病気に言えますが、認知症でも早期発見が大切です。現在のところ、認知症の原因疾患を根本的に治す方法は残念ながらありません。でも、認知症に至る前段階で気づいたり、すでに認知症に発展してしまっても、早い段階で気づいたりすれば、薬を使って症状の進行を遅らせ、自分らしい生活を維持する期間を延ばすことができます。また、より軽症のうちに気付くことで、最終的な治療方針やお金の問題など、大事なことに自分の意見を反映しやすくなります。ですから、少しでも気になる症状が見られたら、専門医の受診をお勧めします。

防災対策

室内の安全点検を

大きな地震が発生すると、重くて動かないと思い込んでいた家具や家電品が部屋の中で暴れ回るような事もおこります。家具自体が動かないように固定しておくのはもちろん、引き出しや扉などにも地震対策をしておきましょう。

在介走ってます!!

◎2月は
「全国生活習慣病予防月間」



急激な高血圧に注意!

急激な気温変化は血圧上昇のリスクを高めるため、特に寒暖差の大きい今年の2月は注意が必要。運動不足、暴飲暴食をはじめ、温度調節のしやすい服装を心がける、起きてすぐの運動は避けるなど、日常生活での心がけが重要。また、家庭で血圧を毎日測定し、日々の変化を見逃さないことが大切です。



楽々! 元気の会を開催します。

2月12日(金) 10:00~11:00 市民センター
趣味から介護予防

2月26日(金) 13:30~14:30 滝川町集会所
運動して介護予防

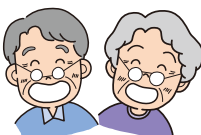
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染の状況により中止・会場変更になった場合は、予定会場に掲示します。あらかじめご了承ください。

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

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2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。

◎2月のわちゃ2は、2月16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

せいねんこうけんせいど 成年後見制度について

「認知症で物を紛失することが多くなり、通帳などの大事なものを自分で持つことが不安。どうしよう…」 「親が認知症になって、本人にしかできない手続きを行えなくなったらどうしよう…」

そんなとき、財産管理など本人確認が必要な行為を事前に決めた第三者が本人に代わり行える制度が『成年後見制度』です。利用についての相談や支援は四日市市社会福祉協議会が行っています。どのような人が管理をしてくれるのか? など次号でもう少し詳しく説明します。

やさいごよみ

はくさい 2月の野菜・白菜 (Chinese cabbage)



白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、白菜として発達したのは中国北部で、7世紀頃に最初の白菜の形が誕生したと考えられています。最初は丸くならない不結球型で、16~18世紀頃に結球するようになったといわれています。日本に白菜が渡来したのは江戸時代末期で、本格的に栽培が行われるようになったのは日清・日露戦争後とされています。がん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防など、白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧などの生活習慣病の予防に効果が期待できます。茨城県と長野県で国内生産の半分の50万トンを生産していますが、中国からも1万トン年間輸入されています。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

