



かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

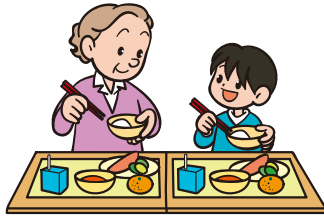
橋北地区ホームページ

検索

たみお
民生君のつぶやき

毎月第4土曜日に開催のニコニコ食堂に参加してみました。子どもはもちろん、地域の先生、自治会長、高齢者などなど、さまざまな人が橋北とのつながりで、食事を共にするのは楽しいものです。もちろんコロナ対策で、密にならないように体温チェック、参加者の連絡先事前記入の上の開催です。

予約は要りませんが、300円の参加費と飲み物持参、マスク着用が条件になります。月に一度の橋北ならではの变化のあるお昼の外食です。3月のメニューは何でしょう・・・あなたも、話のついでに参加されませんか？



ニコニコ食堂 開催します

3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

防災対策

東日本大震災から10年

2011年3月11日に大震災が起こって10年になります。震災後は避難場所から厳しい状況が報道されたのをついこの間のことのように思い浮かべます。四日市市でもいつ起こっても不思議ではない自然災害です。まずは自分の身のまわりの安全確保。できることから自然災害への備えを見直してみませんか？

災害発生後、数日間生きていくために必要なものが供給されない可能性があります。食料や水、その他必要なものを準備し、定期的の中身をチェックしておきましょう。防災用品の点検(電池切れの確認)、非常食の点検(期限切れ食品・飲料)、避難場所、家族との連絡確認、避難経路、消火器、常備薬の確認。いざ避難というときに対応できるように、防災関連グッズとしてセット販売されているものもありますので参考にするとよいでしょう。



認知症予防

認知症予防のポイント

◎バランスのよい食事を

食事はバランスの取れたものを。和食や地中海式の食事ともよいとされています。地中海式の食事とは、穀類・野菜・豆類・果物・魚・ワインなどがメイン、肉類摂取はわずかという特徴をもつもので、この地域の人たちは血管疾患にかかりにくいことがわかっています。

2つの食事で多く摂取される魚には、血液サラサラ効果のあるEPAや、脳の神経細胞を構成するDHAが豊富。また、野菜には、動脈硬化を予防する抗酸化物質などが豊富です。地中海式の食事では使われるオリーブオイルにも、抗酸化作用があるといわれています。

脂質・塩分・糖分の取りすぎを避け、生活習慣病予防も心がけてください。



在介走ってます!!

◎お腹の不調はありませんか?

腹痛を伴う便秘や下痢を繰り返す

かびんせいちょうしょうこうぐん
「過敏性腸症候群」

近年、多くみられるお腹の病気に「過敏性腸症候群(IBS)」があります。検査では腸に炎症や腫瘍などの異常はありませんが、ストレスや自律神経失調などが原因で腸が刺激に対して過敏な状態になり、数ヶ月以上の便通異常を繰り返すこともあります。

日本人の約10人に1人は過敏性腸症候群であるといわれ、20～40代の若い世代に多く発症しますが、病気であるという認識が薄く、症状に悩んでいても医療機関を受診していない人が多いとみられています。お腹の不調が長引く場合は必ず医療機関を受診しましょう。

楽々! 元気の会を開催します。

3月12日(金) 10:00～11:00 午起集会所
レクリエーションから介護予防

3月26日(金) 13:30～14:30 市民センター
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

せいねんこうけんせいど 成年後見制度について

成年後見制度を利用した時に金銭管理等の支援を行う人(成年後見人)は、弁護士・司法書士・社会福祉士など法律や福祉の専門職や家族・知人がなることができますが、成年後見人の決定は家庭裁判所でどんな人が支援を行うのが良いか審理の後に選任されるので、誰でもなれるわけではないことをご留意ください。

自分の将来に備えて判断能力があるうちに成年後見人を自分で決めて、行ってほしい支援の内容も自分で決めておくことができる「任意後見制度」というものもあります。制度に関する相談は四日市市社会福祉協議会が行っています。

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、正しく接してもらっただけでその人らしい生活ができるように支えていくことができます。住み慣れた橋北地区で生活ができるようみなさんと学び考えてみましょう!

◎3月24日(水) 10:00～11:30 ニコニコ茶屋(川原町33-7)

◎3月29日(月) 13:30～15:00 橋北楽々館(京町15-26)

※申し込みは下記までご連絡ください。

問合せ先 ハピサポ橋北 事務局
(橋北楽々館 在宅介護支援センター)
☎334-8588 FAX 329-7255
MAIL suzuran-294.zaikai@nifty.com

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。

◎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

3月の野菜・キヌサヤエンドウ(絹さや) (Snow peas)

名称の由来は、収穫した時にサヤ同士がこすれる時の音が絹織の衣服がこすれる時の音に似ているからだそうです。英語では「Snow peas」と呼ばれ、「snow=雪」・「peas=エンドウ豆」を表すので「雪豆」または「雪エンドウ」という感じですね。

サヤエンドウは緑黄色野菜でマメ科エンドウ属に分類されます。さやのまま食べるので、カロテンをたくさん摂取できる野菜です。活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

サヤエンドウはほぼ全国の都道府県で栽培出荷されていますが、中でも生産量が多いのは鹿児島県で、次いで愛知県、福島県、和歌山県です。

認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。

