



## たみお 民生君のつぶやき

幸せを呼ぶ魔法の言葉、「そ・わ・か」って知っていますか？  
「そ」は掃除、「わ」は笑い、「か」は感謝の初めの一字を表しています。  
「そわか」を意識して、幸せ気分になればしめたものですね。



## 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。



### ◎37歳(男性)と保護者

この方は大学を中退後16年間ひきこもっていました。そんな息子を心配してお母さんが「ほくサポ」に來所。1年間に26回もサポステに來所し相談員と面談を繰り返しました。  
その日のお子さんの様子や、両親の困りごと、接し方など、お母さんが「聴いてほしい」ということを傾聴する面談を行い、まずはひきこもりの保護者が抱える不安に寄り添いました。  
そして突然大好きだった祖母が亡くなってしまい、家族は「精神的に落ち込んでしまうのではないかと心配しましたが、このことがきっかけとなり本人はサポステに來所することを決めたそうです。面談や集中訓練プログラム(2ヶ月間の講座)に参加され、無遅刻無欠席の皆勤賞だったので、相談員からも他の参加者からも認められ、ぐんぐんと自信をつけていきました。就職するために必要となってくる自動車免許を短期集中で取得し、製造業に進むことを決めて求人に応募、無事に内定されました。  
ひょんなことから「ほくサポ」に來所し、さまざまな経験から成長していく姿はとても素晴らしいものがありました。また一番近くで見守る保護者の方に余裕がなければ、先に進むことは難しかったでしょう。「自分の子どもを見て焦る」「不安になる」「怒りがこみ上げる」、当然のことだと思います。家族のせいではありません。もちろん、ひきこもり本人のせいでもありません。  
ほくサポの保護者支援では、まず保護者の方に心の余裕をもって頂き、お子さんと接してもらうことで、お子さんのやる気や元々もっている「自信」を引き出していこうと考えています。  
まずは、家族からの相談も可能です。  
ほくサポで「きっかけ」探し、「自信」つけていきましょう。  
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/>

## 海蔵川の水位が上がります！

3月10日から8月20日頃までは、海蔵川の水位が上がっています!!

小さな子どもさんの川遊びには十分注意してください。

農業の取水のため、水門が閉じられ、例年の事ですが、海蔵川の水位が上がっています。深いところは2メートル以上の深さもありますので、近づかないようにしてください。



## ニコニコ食堂 開催します

4月24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年生は保護者同伴をお願いします)

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

問合せ先

北勢地域若者サポートステーション

☎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!!

### ◎栄養満点! 春野菜を食べて健康に

新しい生命が芽生える季節がやってきました。この時期は穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方、体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。

そこで今回は、そんな季節の体調管理に役立つ、春野菜をご紹介します。菜の花(なばな)・春キャベツ・アスパラガス・うど・せり・スナップエンドウ・そら豆・さやえんどうなどの春野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。



### 楽々! 元気の会を開催します。

- 4月9日(金) 10:00~11:00 市民センター  
口の中の介護予防
- 4月23日(金) 13:30~14:30 市民センター  
運動して介護予防

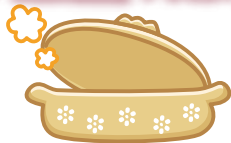
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染の状況により中止・会場変更になった場合は、予定会場に掲示します。あらかじめご了承ください。

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

## ばんこ 第60回 萬古まつり 開催(予定)

今年会場を **四日市ドーム** に変更して開催予定です。

開催日 5月8日(土)・9日(日)  
時間 両日 10:00~17:00



※コロナ感染状況により変更もあります。  
※入場入口で検温・住所・氏名記入の上、マスク着用でお願い致します。

問合せ先 萬古陶磁器卸商業協同組合  
☎059-331-3496  
HP:「ばんこの里会館」で検索ください。

### ◎ばんこの里会館1階の展示コーナーが新たに開設されました!

萬古焼の始まりから、現在につながる歴史を、製品とともに見学できるミニ展示コーナーがばんこの里会館1階にリニューアルされました。皆さんよく知ってみえる萬古焼、改めて見てみませんか?

## 民生委員の活動

### 民生委員・児童委員とは?

地域福祉をサポートする身近な相談相手です

皆さんがお住まいの地域に、民生委員・児童委員と呼ばれる方々がいるのをご存じですか?

「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っており、創設から100年余りの歴史を持つ制度です。

また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談や支援を行っています。

核家族化が進み、地域社会のつながりが薄くなっている今日、子育てや介護の悩みを抱える人や、障害のある方・高齢者などが孤立し、必要な支援を受けられないケースがあります。

そこで、民生委員・児童委員が地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めています。

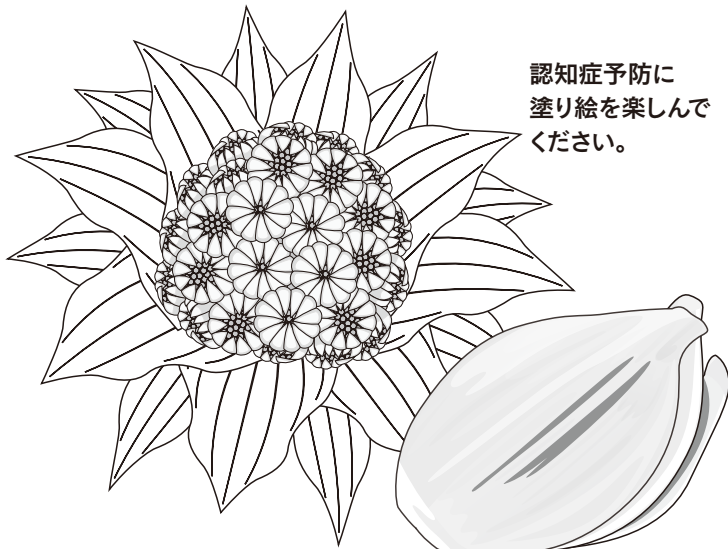
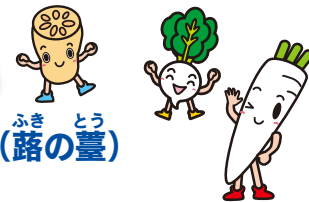


## やさいごよみ

### 4月の野菜・ふきのとう(落の薑)

フキノトウはキク科フキ属の多年草で、日本原産の山菜の一つとして知られ、全国の山野に自生しています。旬は12月から4月です。

フキとフキノトウとは一見全く別の植物のようにも見えますが、フキノトウはフキの花をさします。この花が咲いた後には地下茎から伸びる葉(フキ)が出てきます。フキはこのように花と葉柄が別々の時期に地下から出てくる面白い植物なのです。ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、足などのむくみをとる効用もあります。フキノトウはフキの花芽(花茎)のことで、地下茎から葉が出る前に地上に顔を出します。特有の香りとほろ苦さがあり、天ぷらや味噌炒めなどにして食べるのが一般的。基本的につぼみが開く前の状態のほうが食味がよく、つぼみが開くと苦味が強くなります。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。