



たみお 民生君のつぶやき

新型コロナウイルス感染対策で自粛生活が続きますが、いつまで自粛したらいいのでしょうか…。答えは日本の感染者が減少して、新型コロナウイルス感染症が収まるまで自粛するのが正解です。子どもたちも我慢しています。

今しばらく辛抱しましょう。

まずはしっかりと手洗い・うがいを。

不要不急の外出は避けましょう。



6月から始める熱中症対策

夏は汗をたくさんかくので、熱中症になりやすいというイメージがあるかと思いますが、梅雨の時期でも気がつかないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。今の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。まだまだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期は要注意です。

めまい、顔のほてり、頭痛などの症状が出たら水分を摂取しましょう。



ニコニコ食堂 開催します

6月26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、手指消毒をお願いいたします。

※「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

大好評の橋北ニコニコ食堂って いったい何?

橋北地区に令和2年12月から始まった、毎月第4土曜日開催の昼食を世代を超えての地域コミュニティ活動です。子どもから大人まで、食事を一人でする「孤食」が普通になっているのを見直して、月に一度はいろんな方と交流を兼ねて食事をするのがニコニコ食堂です。

以下はニコニコ食堂のQ&A

Q1 誰でも参加できますか?

A1 基本的に橋北地区にお住まいの方ですが、その友人、橋北につながりのある方なら誰でも参加はOKです。

Q2 料金は?

A2 中学生以下の子どもは無料。高校生以上は一人300円です。当日受付で集金します。

Q3 約束事はありますか?

A3 橋北学童保育所(川原町)を会場にしています。駐車場がありません。原則徒歩で来てください。コロナ感染対策で、入場前の記名・マスクの励行・黙食・密にならないよう入場制限することもあります。

Q4 予約は要りますか?

A4 特にありませんので、当日11時から12時半までには来てください。

Q5 運営は誰がしているのですか?

A5 橋北地区民生委員と橋北のボランティア団体のニコニコ共和国の有志がお世話役です。

Q6 どんな食事ですか?

A6 簡単な昼食メニューで、1月はビーフカレー、2月は鳥そぼろと玉子の2色丼、3月はオムライス、4月はキーマカレー、5月は天ぷら丼(野菜天)でした。大人はコーヒーが付きます。

せいねんこうけんせいど 成年後見制度について

成年後見人には、本人が持っている権限の一部が与えられます。

- ①代理権 成年後見人が本人に代わって財産管理や契約など法律行為を行える権限
- ②同意権 本人が契約などの法律行為を行う場合には、成年後見人の同意が必要であるという権限
- ③取消権 成年後見人の同意がないまま、本人が法律行為を行った場合、成年後見人がその法律行為を取り消せる権限

家庭裁判所が成年後見人選任の審理をするときに、どの権限をどのように与えるかも審理します。すべての成年後見人がすべての権限を持っているわけではありません。

また、権限は成年後見人が選任されても変わらず本人も持っています。

権利の行使が本人の意思に沿ってできるようお手伝いするのが成年後見人です。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。



在介走ってます!!

◎「介護者の集い」のご案内

24時間365日止まることのない介護、なかなか先が見えないことがあります。介護をしている人だからこそのわかる話もあると思いますので、介護をしている人がつながり、気持ちをわかち合い、みなさんが笑顔ですごくせますように・・・と願い、今年度より「介護者の集い」を開催します。お茶を飲みながら、ひとりでがんばりすぎないで介護の先輩の知識や経験を活かしましょう。

みんなで話すことでストレスの発散や介護知識の情報交換をしませんか?

日時 6月21日(月) 偶数月第3月曜日開催
13:30~14:30

場所 橋北楽々館在宅介護支援センター

楽々! 元気の会を開催します。

6月11日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館
運動して介護予防

6月25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者増加に伴い、中止する場合があります。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。

◎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

防犯対策

◎親が行なう対策

- ①近所の危険な場所(人の目が届きにくく、誰でも出入りできる場所。人気のない路地、公園のトイレなど)や、安全な避難場所(交番、学校、常に在中者がいる公共施設など)を子どもと一緒に見てまわり、確認する。
- ②友だちと一斉に登下校させるなど、なるべくひとりで行動させない。
- ③知らない人は当然だが、知っている人でも親から直接許しがたい限り、ついていかないように教える。

◎地域で行なう対策

防犯パトロールや、「子ども110番の家」に参加するなど、地域の防犯活動に協力する。活動に参加するのが難しければ、買い物や犬の散歩、玄関掃除、花の水やりといった外出や屋外活動の時間を学校の下校時間にあわせる、日頃から近所の人(子どもだけではなく、親とも)とあいさつをするなど、無理なくできることからやってみる。

やさいごよみ

6月の野菜・^{べい}なす (eggplant black beauty)



「^{べい}米なす」と書いてベイナスと読みます。お米ではなく、アメリカを意味する「^{べい}米」という漢字のようです。

米なすはアメリカの大型品種「ブラックビューティー」をもとに国内で改良されたなすです。サイズが大きいのが特徴で、一般的ななすが120~150g程度なのに対し、米なすは300~400gくらいあります。また、普通のなすはヘタの色が濃い紫色ですが、米なすはヘタが緑色なのも特徴です。どっしりとした大きな実と緑色のヘタが印象的な「^{べい}米なす」。肉厚で煮崩れしにくく、煮たり焼いたり蒸したりとさまざまな料理で味わえる大型のなすです。

米なすの生産量は高知県、奈良県、新潟県と続きます。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。