



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



三重とこわか国体
ときめいて人 かがやいて未来 2021
三重とこわか大会



東京オリンピック2020が終了し、9月・10月に、

三重とこわか国体(第76回国民体育大会)および三重とこわか大会(第21回全国障害者スポーツ大会)が開催されます。「とこわか(常若)」とは「いつも若々しいこと。いつまでも若いさま」を表現した言葉で、県民や来訪者が活力に満ち、元気になるようにとの願いを込められています。スローガンは「ときめいて人 かがやいて未来」。みなさんが夢と感動、喜びと充実感を味わい、大会後も元気であり続けていくような未来になりますように!

三重県各地で熱戦が繰り広げられます。四日市市は新しく中央緑地公園に建設された体育館で体操や空手の競技が行われ、震ふ頭の公園ではテニス・軟式野球が開催され、ゴルフも四日市市が会場になります。国体開催においてもコロナの影響があり気を許せませんが、日本のトップアスリートたちに良いおもてなしができればと思います。

ニコニコ食堂 開催します

9月25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

民生委員の活動



お母さんから“民生委員のマーク”を付けている人には、困ったら相談していいよって聞いたことがある。どんな人なんだろう?



民生委員

民生委員は子どもや子育ての困りごとの相談にのる、児童委員でもあるの。だから正しい呼び方は「民生委員・児童委員」というの。大人にとっては子育てしやすく、子どもたちにとっては安心して成長できる地域をみんなとめざしているわ。

※民生委員・児童委員のなかには、特に子どもたちや子育ての相談などを専門にする「主任児童委員」という役割を持つ人もいます。



民生委員

民生委員・児童委員は一人ひとりが担当する地域が決まっているよ。といっても、私たちは地域で生活している住民のひとり。特別なことができるわけではないから、地域の色々な人たちとかかわりあいながら活動しているんだ。もちろん、相談してくれたみんなの秘密は必ず守るよ(守秘義務)

防犯対策

被害にあわないために(防犯の基本)

◎隠し鍵はしない

多くの泥棒は下見をしていると言われていています。鍵を隠すところ、取り出すところ、必ず誰かが見えています。つまり、家族の数だけ危険が増しているわけです。

◎「少しだけ」「うちだけは大丈夫」が一番禁物です

泥棒は対象を選ぶ条件として「人がいるか、いないか」をあげています。これを聞いて「少しだけだから」「うちは盗られるものはないから大丈夫」なんて言えますか? 家族に危害が加えられても、そんなことが言えますか?

◎在、不在を問わず小窓も確実に締める、施錠の癖付け
「無施錠」「開けっ放し」は泥棒が一番喜ぶ状態です。お風呂や便所のような小窓からも泥棒は侵入します。家にいない時はもちろん、ゴミだし等のちょっとした間でも確実に施錠しましょう。慣れれば面倒とも思いません。

◎家族みんなで実践しましょう

お父さん・お母さんはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃん・子どもさんも家族みんなで守りましょう。

◎泥棒は勉強しています。こちらも勉強が必要です。

◎安全はタダではありません。応分の負担は必要です。

在介走ってます!!

◎マスクによる口呼吸の影響

マスクをすることで暑さや息苦しさから楽な口呼吸になってしまいがちですが、口呼吸になることで多くの影響が出てきます。



①虫歯や歯周病リスクが高くなる

口呼吸をしていると、口の中は乾燥し、虫歯や歯周病の原因菌も繁殖してしまいます。菌が増殖することにより口臭の原因にもなります。

②舌や口の筋力の低下

口呼吸をしていると口周りの筋肉が緩みシワやたるみ、二重あごの原因にもなります。

③風邪や感染症になりやすい

口呼吸では、ウイルスが直接体内に侵入してしまうためリスクが高まります。

※日頃からできる対策としては

- ◎鼻呼吸を意識する。
- ◎よく噛む。
- ◎こまめに水分補給をする。



楽々! 元気の会を開催します。

9月24日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
運動して介護予防

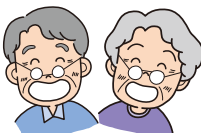
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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

シリーズSDGsのお話

SDGs(エスディージーズ)って何ですか?

2 飢餓をゼロに



SDGsの17項目の内、その2「**飢餓をゼロに**」
飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態



の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する。世界を生徒40人の教室と考えると、その日食べるものがない、明日以降も食べ物をえられるか分からない状態の人が4人もいます。

現時点で空腹を抱える8億1,500万人に加え、さらに2050年までに増加が見込まれる20億人に食料を確保するためには、グローバルな食料と農業のシステムを根本的に変える必要があります。農業生産性を高める能力の強化には、農業への投資が欠かせないほか、飢餓の危険の緩和に資する持続可能な食料生産システムも必要です。

やさいごよみ

9月の野菜・唐辛子 (Chili Pepper)



とうがらしは中南米が原産で、メキシコでは紀元前6500~5000年頃にはすでに食用とされていました。アメリカ大陸発見後にヨーロッパへ伝わり、のちにインド、中国へ伝播。諸説ありますが、日本へは16世紀に渡来したといわれています。

ちなみに、とうがらしは「唐辛子」と書きますが、中国の唐から来たという意味ではありません。「唐」というのは「外国」という意味で、要するに外国からやってきた「からし」ということとなります。

日本では細長い「鷹の爪」が一般的でしたが、最近では「ハバネロ」のように小さくて丸みのあるものや、楕円形の「ハラペーニョ」、辛味がおだやかで丸ごと食べられるものなどいろいろな種類のとうがらしが出回るようになりました。

ちなみに、とうがらしには「青とうがらし」と「赤とうがらし」がありますが、未熟なものが青とうがらしで、熟したものが赤とうがらしです。

とうがらしの中には大型で辛味のないものもありますが、そのようなものは「ピーマン」や「パプリカ」「シトウガラシ」などに分類されます。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

