



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

いよいよ令和3年も残すところ1ヶ月になりました。

縁という言葉は、地縁・血縁・奇縁など人のつながりを表す際に使われます。

今回12月11日に初めて開催する「第1回ニコニコ縁日」は老若男女、縁がある、また縁をつなぐ橋北の人たちの賑わいになればと思っています。

ニコニコの笑顔で、つきたてのお餅をみんなで食べる楽しい縁日に参加しませんか？

縁台を用意して、大勢の参加をお待ちしています。



認知症予防

認知症とともに生きる

①認知症の診断で人生は終わらない

認知症と診断されたからといって、人生が終わりになるわけではありません。認知症とともに明るく生きている人やその家族が多くいます。それは、認知症によって不自由になったことをサポートしてくれる人が周りにたくさんいるからです。

②認知症の正しい情報を得よう

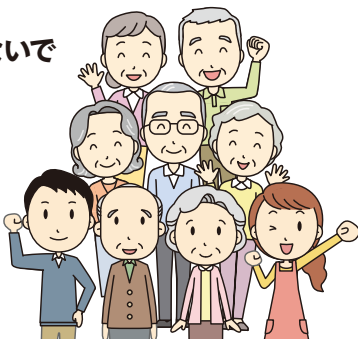
認知症がどんな病気なのか、正しい知識を得ることで、病氣と向き合い、つき合っていくことができます。

③制度を知り、活用しよう

医療・介護・福祉など、様々なサポートをしてくれる制度やサービスがあります。積極的に利用することで、本人も家族も元気になります。

④家族だけで抱え込まないで

地域の本人、家族の集まりの場に行ってみましょう。「悩んでいるのは私だけではない」ことを実感します。仲間に出ると勇気百倍になります。「家族の会」は全国47都道府県にある支部で「つどい」（交流会）を開催しています。介護家族の悩み、今後のことや、認知症の本人の気持ちを話せる場です。



ニコニコ・こども縁日

12月11日(土曜日)

12月のニコニコ食堂は年末特別企画として、日程と場所も変わります。ご注意ください。

場所 「各治」(陶栄町2-5)

時間 10:00~13:00

参加費 中学生以下は無料 大人は300円

対象 橋北地区にお住まいの方、または関連の子どもと父兄

持ち物 マスク・飲み物 (ごみの持ち帰りにご協力ください)

※駐車場はありませんので、徒歩で来場ください。

※当日は昨年大好評の餅つき大会と、新たにお楽しみ露店体験(ガチャガチャ・スーパーボール・型抜きなど)ができます。

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



防犯対策

日頃からの心掛け

◎戸締りは確実に

ゴミ出しや買い物など、短時間の外出でも必ず戸締りをしましょう。2階の部屋や格子のある浴室やトイレの窓も施錠を確認するようにしてください。

◎合鍵を玄関周辺などに置いておかない

ドア鍵は持ち歩くようにし、敷地内であっても郵便受けや鉢など屋外には合鍵を絶対に置かないようにしてください。

◎足場になるようなものは置いておかない

脚立やポリバケツ等は泥棒に侵入の足場にされてしまう可能性があります。庭に足場になる可能性のあるものは置かないでください。

◎新聞は溜めないようにする

新聞が郵便受けに溜まっていると泥棒に留守であることを悟られてしまいます。長期間留守にする時は、新聞の配達を止めてもらうように手配しましょう。

◎「地域の目」で街を守りましょう

普段からあいさつ、声掛けを励行するなど、ご近所付合いを大事にしましょう。自分の住んでいる街のことを知り、「地域の目」で犯罪の起きにくい街にしましょう。



在介走ってます!!

◎3つの首を温める

気温が下がる、乾燥する、といった冬の季節には病気のリスクが高まります。

外気温が低下すると皮膚の表面温度も低下します。すると、身体は熱を奪われないように手足の末梢血管を収縮して体温を保とうとします。これは「生命維持」のために身体が身を守ってくれている働きの1つです。手足の指先と首回りは、

寒さを感じやすい部位でもあります。身体の冷えは手足から始まって、下半身～上半身へと広がりますので、「3首(首・手首・足首)を温める」を覚えて、冷えから身体を守りましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

12月10日(金) 10:00~11:00 市民センター
運動して介護予防

12月24日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

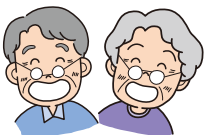
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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

いつまでも若々しく

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	健康体操	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?



SDGsの17項目の内、その5「ジェンダー平等を実現しよう」

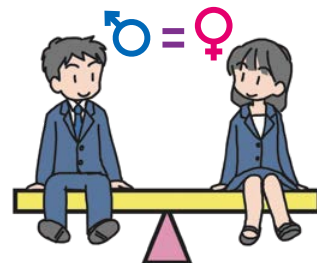


ジェンダーの平等を達成

し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る。

女性と女児は依然として、世界各地で差別と暴力に苦しんでいます。

ジェンダーの平等は基本的人権であるだけでなく、平和かつ豊かで持続可能な世界に必要な基盤でもあります。



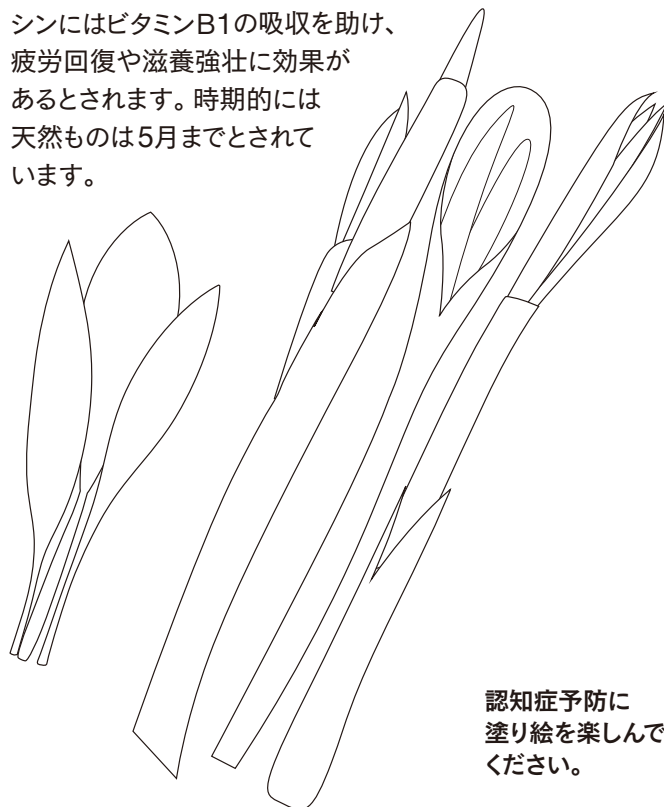
やさいごよみ

12月の野菜・ギョウジャニンニク(行者葫)



ギョウジャニンニクはタマネギやニンニク、ニラなどと同じユリ科ネギ属の多年草です。日本には近畿以北から北海道にかけて分布していますが、東北より南では高山でしか見られません。そのため、「行者が食べるニンニク」ということから名付けられたという説が有力です。

ニンニクと同じような香りがあり、滋養強壮に強い効果があるといわれ北海道では古くから山菜として食べられてきました。北海道の山菜として知られ、流通しているものの多くは北海道産のものです。近年、各地でも栽培者が増えつつあり、東北や長野県などからも出荷されるようになってきました。ニンニクよりも多いアリシンが含まれています。このアリシンにはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるとされます。時期的には天然ものは5月までとされています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。