



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

厚生労働省から健康寿命の最新の発表が3年ぶりにありました。

2019年の統計で三重県の女性は77.58歳で、何と全国一健康寿命が長いという報道がなされました。全国の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳で前回の2016年の調査よりそれぞれ0.5歳ほど伸びました。ちなみに、男性の全国一位は大分県で73.72歳、三重県の男性は72.9歳で全国17位になります。

2019年の平均寿命は男性で81.41歳、女性で87.45歳。平均寿命から健康寿命を差し引いた日常生活に支障がある間は男性8.73年、女性12.06年で、2016年の調査と比べ男性は0.11年、女性は0.28年短くなっている。

どんな統計でも、三重県はいつも全国の25番目ぐらいの平均的な県民には珍しい突出した数字で誇ってもよいことと思うものです。



ニコニコ食堂 開催します

2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

新型コロナウイルス感染症予防

標準予防策と感染経路別予防対策が必要

新型コロナウイルス感染症は、すべての人に共通する標準予防策と、3つの感染経路として飛沫感染・接触感染・密閉空間でのエアロゾル感染を断ち切る予防対策が必要です。

①標準予防策

すべての人の血液・体液・分泌物(唾液・鼻汁など)・排泄物・創傷のある皮膚・粘膜は、感染の可能性があるとしてみなして感染対策を行きましょう。

②感染経路別予防対策

●飛沫感染への対策

- ◎咳エチケットを守りましょう。
- ◎人との距離をとりましょう。
- ◎マスクを着用しましょう。



●接触感染への対策

- ◎手洗い・手指消毒をしましょう。
- ◎環境の消毒をしましょう。
- ◎目・鼻・口などに触らないように意識しましょう。



●密閉空間でのエアロゾル感染への対策

- ◎十分な換気をしましょう。
- ◎大声での会話を控えましょう。
- ◎多人数での会食をしないようにしましょう。



《ひと言》

- 新型コロナウイルス感染症は、感染初期に検査結果が陰性であっても、感染していることがあります。また、無症状であっても人にうつすことがあります。
- 新型コロナウイルスは人の体に入って増殖し、人を介して広がっていきます。

交通安全

通り慣れた道路でも実は危険が...

- ◎自動車・オートバイ・自転車運転者は、早めのライト点灯で、歩行者や道路上の危険をいち早く発見!
- ◎歩行者・自転車運転者は、反射材用品を着用し、自分の存在を周りにアピール!

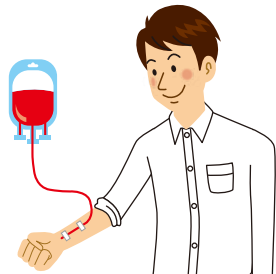


在介走ってます!!

◎1/1~2/28は
「はたちの献血」
キャンペーン



多くの患者さんの病気やケガの治療に使われている血液製剤は、献血でご提供いただいた血液からつくられています。血液は人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、日々多くの方の協力が必要なのです。



楽々! 元気の会を開催します。

2月18日(金) 10:00~11:00 市民センター
趣味から介護予防

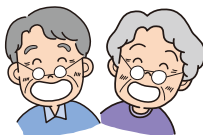
2月25日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

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

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	ニコニコカフェ	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

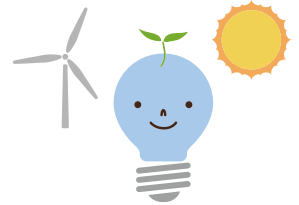
SDGs(エスディージーズ)って何ですか?



SDGsの17項目の内、その7「すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する」



この目標は、国際協力の強化や、クリーンエネルギーに関するインフラと技術の拡大などを通じ、エネルギーへのアクセス拡大と、再生可能エネルギーの使用増大を推進しようとするものです。



やさいごよみ

2月の野菜・まいたけ(舞茸、Maitake)



まいたけは、香りとうまみ、そして歯触りのよさが特徴のきのこです。

煮ても炒めても揚げてもおいしく、1年を通じて気軽に入手できます。

一般に出回っているまいたけは、ほとんどが菌床栽培によるもので、新潟県で全国の65%栽培されています。古い記録としては、食べると無意識に踊ってしまうきのことして、平安時代末期の「今昔物語集」に登場しています。期待される効能としては、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、便秘予防、冷え症、風邪予防。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。