



かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録をお願いします ↑

たみお 民生君のつぶやき

たくさん積雪した今年の冬から、春に向かう時期になります。卒業式のシーズンになり、橋北中学校では3月7日に40名の生徒が、橋北小学校では3月17日に32名の生徒が卒業の予定です。地域の将来を担う子ども達の成長を祝うものです。



まだまだ寒い日もあり、風邪も流行しています。季節の変わり目に体調を崩すことの無いように、体調管理にお気遣いください。

幸せを構成する 4つの因子

その④「あなたらしく」の因子

そもそも人間というのは、自分らしく生きることしかできないのです。みんなと同じようにしようと思うこと自体が、遺伝子のありように反しているわけで、ストレスを感じて当たり前なのです。たとえば社交的ではないと悩んで、鬱になる人がいます。確かに社交性はあった方がいいかもしれませんが、全員にある必要はない。なくたってどうってことはないのです。自分の得意不得意を把握して重荷は捨てる。常識というのは社会全体には正しいことだろうけど、全体にとって正しいことが、自分にとっても正しいこととは限りません。まずは自分の性格をしっかりと自覚しましょう。



「あなたらしく」の格言として・・・

- * 他人と比較してものを考える習慣は、致命的な習慣である。(バートランド・ラッセル:イギリスの哲学者)
- * 誰もが天才だ。しかし、魚の能力を木登りで測ったら、魚は一生、自分はだめだと信じて生きることになるだろう。(アインシュタイン:ドイツの物理学者)

※シリーズ幸福の因子の最終回になりますので、4つの幸福の因子をおさらいします。

- ① やってみようの因子
- ② ありがとうの因子
- ③ なんとかなるの因子
- ④ あなたらしくの因子

こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

…3年間よろしくお願ひします

なかひら さよこ
中平小夜子

担当地区 午起

民生委員になり7年が過ぎました。毎月訪問させてもらって、皆さんとの会話が楽しく、つつい長居をする事も多くなりました。笑顔が見れる事が、私の活動の力になって、サロンなどで元気をもらっています。趣味の野菜作りは、形・大きさはイマイチですが、味は甘くて美味しいものが出るようになり、収穫が楽しみになっています。これからも皆さんとのふれあいを通して成長していきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。



好評!

ニコニコ茶屋

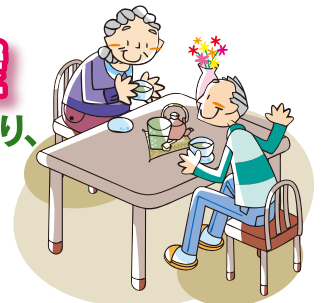
高齢者の居場所をつくり、地域の発展をめざす

4月から「総合事業」介護予防・日常生活支援事業が始まります。

ニコニコ茶屋は、高齢者の生きがいづくりや介護予防、地区内の交流や支え合い体制づくりを目的として、4月から毎週水曜日・日曜日に開催予定です。

みんなで集まっておしゃべりしながら、介護予防・認知症予防の体操や、間違い探しやパズルなどの頭の体操、囲碁や将棋などのゲームや、趣味の活動を行います。

飲み物やお菓子・昼食も付いていますので、皆さんのご参加おまちしております。



問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
橋北楽々館 在宅介護支援センター
岩崎 ☎059-334-8588

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか？

3月19日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

4月16日(日)・ばんこの里会館 で開催します。

◎参加されるには、ニコニコ共和国の正会員か賛助会員にご入会下さい。(随時入会できます。)

◎事前予約が必要になります。



毎回、時間は10:00~12:00開催です。



問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長: 高井俊夫
☎080-3640-7978

ハピサポフェスタ

2月12日(日)の天候が直前まで雪の予報で心配されましたが、暖かく絶好の開催日となりました。ステージでは橋北中学校吹奏楽部による演奏や人権落語、寸劇を交えた認知症サポーター養成講座などが行われ、ステージ外でも認知症に関連した折り紙や塗り絵でたくさんの方々が楽しんでいました。

参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

ハピサポ橋北事務局



橋北「おとなの小学校」



橋北地区市民センターでは、住民の方を対象とした橋北「おとなの小学校」を開校していますが、3月は文化祭と卒業コンサートを開催します。一般の方も、申込み不要で参加できますので、当日、直接会場にお越しください。

【文化祭】3月11日(土) 10:00~12:30

橋北交流会館地域活動室

お茶のおもてなし、受講生の作品展示

【卒業コンサート】3月19日(日) 10:00~12:00

ばんこの里会館

出演: KUNI-KEN(三味線ロックユニット)

問合せ先 橋北地区市民センター ☎059-331-3787

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河川敷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、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。



体操教室やります!

3月12日は体操教室にあつまれ

体操するとこんなことが...

①動きが良くなり転倒予防に

②身体を動かすことで代謝アップ

ぜひ、健康的な身体にしていきましょう!!



時間 10:00~11:00(途中休憩あります)

場所 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

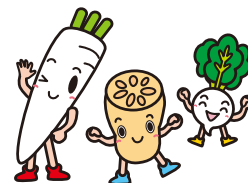
連絡先

☎059-334-7577

さぼーと整体整骨院院長 北出真彦

やさいごよみ

3月の野菜・キャベツ



四季を通じて多くの品種がつくられており、日本全国の収穫量はなんと150万トン。だいこんの220万トンに次いで第二位です。単純に計算しても1人10キロ以上。葉物野菜の中でも最もなじみの深いキャベツです。またハボタンはキャベツを観賞用に改良したものです。キャベツが、がん予防に最も効果的だとされる食品群に属すると発表されています。

日本では出荷時期によって、冬キャベツ(11月~3月。作付・出荷ともに最多で、球が締まった平たい形が特徴)、夏秋キャベツ(7月~10月。冷涼地で栽培され、高原キャベツとも)、春キャベツ(4月~6月。生産量は少なめだが人気が高く、近郊栽培中心。新キャベツとも)に分類されている。

英語のキャベッジという名前は、頭でっかちをからかう古いフランス語カボシュから。

日本では甘藍(かんらん)とか玉菜(たまな)とも呼ばれていました。



塗り絵を
楽しんで下さい。