



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

いつもこの時期は、文化祭や運動会や旅行など、行事がたくさんありますね。

実りの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋。暑くもなく寒くもない、何をするにも一番良い気候なのかもしれませんね。



こども情報局

今年度4月、橋北こども園が開園になりました。その園舎内に、「子育て支援センターおひさま」も新設されました。親子のふれあい、交流の場として、友だちづくりに空いている時間に行ってみませんか？

リズム遊びや絵本の読み聞かせもやっています。ランチコーナーもありますので、お弁当を食べることもできます。



おさんぽに良い季節です。出かけてみましょう。

利用時間 月曜～金曜 9:30～14:30

☎059-331-4049

みえリーディング産業展 2017開催

先端分野から地域密着型の産業まで、多様な分野の企業や団体を一堂に集めた展示会です。三重県の元気な企業紹介ブース、子どもさん対象の陶芸体験コーナー、軽食飲食コーナーもあります。



場所 四日市ドーム 入場無料

日時 10月27日(金) 10:00～17:00

10月28日(土) 10:00～16:00

こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

のぶたけし …3年間よろしくお願ひします
野津竹次 担当地区 東新町

橋北地区の皆さんと親しくさせて頂く様になって、早や7年が過ぎようとしております。

にこにこサロン等で皆さんの元気な顔を拝見すると、自分まで元気をもらった様に感じます。これからも橋北地区の高齢者福祉向上を旨として

日々活動していきたいと思ひます。

好評!ニコニコ茶屋

毎週水曜日・日曜日は、ニコニコ茶屋の日です。

いつまでも元気に在宅で生活できるように、介護予防・認知症予防の体操をして、楽しい時間を過ごしましょう。連絡お待ちしています。

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

在介走ってます!!

認知症の方と上手く付き合う

認知症になった時の困りごとと言えば、「(すぐに)忘れる」「(なににも)わからなくなる」「(全部)できなくなる」ことが思い浮かぶかもしれません。まわりの方々はその人を支えるのに大変な思いをすることもあるのですが、「(なぜ)覚えられない」「(なぜ)わからない」「(なぜ)できない」と悩み、悲しい思いをしている当事者本人がいることも忘れてはいけません。まわりの方々が認知症を理解し温かい目で見守ることで本人の、そしてまわりの気持ちが楽になる事もありますよ。

楽々!元気の会を開催します。

10月13日(金) 10:00～11:00 滝川町集会所

10月27日(金) 13:30～14:30 橋北地区市民センター・会議室

11月10日(金) 10:00～11:00 ニコニコ茶屋

問合せ先 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?



10月15日(日)・・午起集会所(子育て支援センター)

◎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

体操教室やります!

10月8日(日)は体操教室にあつまれ

今回のテーマは「姿勢を良くする」
姿勢を良くすると…◆肩こりなどに
良い ◆見た目が若く見える



若くて健康な身体を目ざして一緒に体操しませんか?
おおむね65才以上の方を対象とします。

時 間 10:00~11:00(途中休憩あります)

場 所 さぼ一と整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

次回の体操教室は11月12日(日)です!

連絡先

☎059-334-7577
さぼ一と整体整骨院院長 北出真彦



橋北のお店紹介

しまこもちでん
「嶋小餅店」川原町

創業は190年前 江戸時代に島紬
の反物商売であったが、その後商売

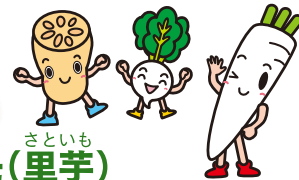
替えし、江戸仕込みの上質の米粉をつかった団子を現在まで変わらない味で継承している。

6代目の若店主が「味が変わった」と言われないうように、
代々味を受け継ぎ製造を続けています。



嶋小の団子 1本90円(税込)
電 話 331-5769(予約OK)
営 業 9:00~19:00
定休日 火曜日

やさいごよみ



10月の野菜・・サトイモ(里芋)

サトイモ科 (英)Taro、(仏)Taro

サトイモ科の植物で塊茎と肥大した地下茎の総称です。この肥大した地下茎を主に食用としています。

インド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれています。日本でも縄文時代から栽培され、ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは、芋の主演だったといわれています。

里芋の生産が多いのは千葉県と埼玉県です。続いて新潟県、栃木県などですが、全国的に見て関東での生産量がとても多い野菜と言えます。山芋に対して、一般的に山里で栽培されることから里芋と命名されています。

栄養としては、カリウムを多く含み塩分を排泄し高血圧に良いとされ、近年コレステロールの生成を抑制する成分が含まれることがわかったそうです。

●良い状態のサトイモの選び方

里芋はふっくらと丸みがあり、表面に傷が無いものを選びます。持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。逆に軽い物や柔らかくなっている物は避けてください。

●サトイモの保存方法

里芋は冷蔵庫には入れないでください。暖かいところで採れるものなので、冷蔵庫に入ると低温障害を起こし早く傷みややすくなります。また、土を洗い落してしまうと乾燥して品質の低下が早まるので、土がついたまま湿らした新聞紙などに包み、風通しの良い冷暗所においておきます。



塗り絵を
楽しんで下さい。