



かわらばん



たみお 民生君のつぶやき

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は戌戌(つちのえいぬ、ぼじゅつ)になりますが、60年前の1958年の戌年は皇太子様(現在の平成天皇)の婚約発表で、民間から初の御妃、美智子さまブームがおこった年でもありました。橋北地区の皆さまにとって、良い年でありますことをお祈り致します。



こども情報局

お正月、皆さんはどこかへお出かけしましたか? 1月の外は寒くて出掛けるのがつらくなりがちですが、子育て支援センターには毎日たくさんの親子が遊びに来ています。それぞれのセンターでイベントを行っていますので、暖かくしてお出掛けください。

- ☆「おひさま」…2・3歳児あそぼう会
第2・第4火曜日 10:30~11:30
- ☆「ぼっぼ」…よかパパ日
1月13日(土) 10:00~12:00
- ☆「ぼっぼ」…救急法
1月25日(木) 10:30~11:30

問合せ先 おひさま ☎059-331-7240
ぼっぼ ☎059-332-4527

見て納得! 介護ワンポイントアドバイス

地区に関わる介護事業所がいろんな情報をお届けします。

●介護保険の申請

介護保険の申請には①介護保険証②印鑑の2つが必要です。介護保険証は65歳以上の方に市役所から送付されています。「ない!」という方も心配はいりません。再発行の手続きを行うことができます。申請は地区市民センターで行うことができますが、在宅介護支援センターでも代行による申請を行うことができます。ご相談ください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎)☎059-334-8588

こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

きのした み さ こ …3年間よろしくお願いします
木下美佐子 担当地区 新浜町



新浜町を担当しています。何も分からなかった1年目、ようやく顔を覚えていただいた2年目、親しくお話がようやく出来るようになった3年目。4年目は何かお役にたてる事が出来るようになればと思っています。見かけたら声をかけていただければ幸いです。



四日市市の総合事業

地域包括ケアシステムの発展的福祉政策として、四日市市でも総合事業がスタートしています。高齢化時代に即した体制作りのなか、私たちの橋北の町において、具体的にどう変わっていくのかをシリーズで掲載いたします。

その1 「総合事業」って?

総合事業とは、介護予防・日常生活支援総合事業のことです。

市町村が中心になり、住民主体によるサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制をつくり、要支援者・

事業対象者(基本チェックリスト該当者)等に支援を行うものです。四日市市では平成29年4月から開始しました。

サービスは「通所サービス」「訪問サービス」があり、橋北地区は「NPO法人ニコニコ共和国」が四日市市より指定されております。次回、「通所サービス」について詳しくお知らせします。



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

ハピサポフェスタ ハピサポフェスタ開催します!

認知症に優しいまち、みんなにとっても優しいまち。そんなまちをめざし、7回目の開催となったハピサポフェスタ。スマイルカフェも同時開催で、皆さんの参加をお待ちしています。 ※いつものスマイルカフェとは時間が違います。ご注意ください。

日時 平成30年1月21日(日) 13:00~16:00
場所 ばんこの里会館 3階

問合せ先 ハピサポ橋北事務局
橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

体操教室やります!

1月14日(日)は体操教室にあつまれ

手足の冷えが特に気になる季節になりましたね。

今回のテーマは「冷え対策」です。

手足を動かし血行を良くして、冷えの改善・予防をめざします!!

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 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

次回の体操教室は2月11日(日)です!

連絡先 ☎059-334-7577
さぼーと整体整骨院院長 北出真彦



在介走ってます!!

在宅介護支援センターを知っていますか?



四日市市には24の地区がありますが、各地区に1つずつ在宅介護支援センターはあります。橋北地区では「橋北楽々館 在宅介護支援センター」ですね。

介護の相談を受けるほか、介護が必要とならないために介護予防の講座や体操を行っています。在宅介護支援センターは市役所からの委託を受けて相談を受け付けています。皆さんが気軽に来られるよう努力します。今年もよろしくお願いいたします。

楽々!元気の会を開催します。

1月12日(金) 10:00~11:00 午起集会所

1月26日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター・会議室

2月 9日(金) 10:00~11:00 橋北交流会館・1階・地域活動室

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

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。連絡お待ちしております。

時間は9:00~14:00開催しています。

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

やさいごよみ

1月の野菜・ネギ(葱)

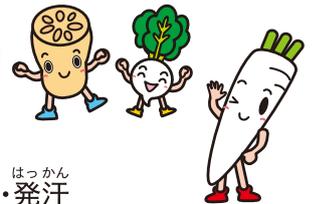
Welsh Onion

効能・強壮・強精・利尿・去痰・発汗

冬場のビタミン補給に最適の「お鍋の友」。

アジア産のユリ科多年生草本。体内の老廃物を排除し、解毒・消炎作用を発揮します。

ネギの目利きは、白い部分と緑色の境がハッキリとして、白い部分に光沢のあるものを選びましょう。



橋北のお店紹介

つねかわ てん
「恒川タタミ店」新浜町

橋北地区のタタミ屋さん。あつという間に畳の出来上がり! 気さくな店主ですよ。

見学もできます! 畳ができあがる様子は面白いですよ!!



塗り絵を
楽しんで下さい。

