



かわらばん

たまお 民生君のつぶやき

オキシシンというホルモンを知っていますか？ 俗に「愛の幸せホルモン」といい、体内の自律神経を整えストレスをなくし、免疫力をアップするといわれています。脳の疲れをとり、認知症の予防にもなり、さらには人にやさしくなることから、人間関係の改善にもつながるといわれます。

このオキシシン ホルモンが出るポイントが2つあり、その1つは「五感に良い刺激を与えること」。美味しいものを食べる、いい香りをかぐ、好きな音楽を聴く、美しい景色を見るなど、五感を刺激することがポイントです。もう1つは「積極的に人と交流すること」です。人と接することで自分にも相手にもオキシシンは分泌されます。直接相手と接するだけでなく、関心を持つだけでもオキシシンは分泌されます。2つのポイントに心がけて、「愛の幸せホルモン」オキシシンを増やしてみませんか？

スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか？



スマイルカフェ場所変更のお知らせ

午起集会所で開催しておりましたスマイルカフェの日程・場所の変更のお願い。諸事情により午起集会所での開催が難しくなり、4月から下記の要領で開催させていただきます。

場 所 ニコニコ茶屋(東新町市営住宅内 集会所)
開催日 毎週木曜日
浜一色町、京町、午起町、滝川町、陶栄町の方
毎週金曜日
東新町、高浜・高浜新町、新浜町、川原町の方
時 間 9:30~13:30
内 容 モーニングコーヒー(コーヒー・パン・ゆで卵・フルーツなど)
介護予防のための簡単な体操を取り入れます。

- いつまでも元気で過ごせるよう是非お出かけください。
- 現在使用中のカードは有効です。
- ◎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。
- ◎事前予約が必要になります。
- ばんこの里会館での開催は、「かわらばん」でお知らせします。



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

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年間よろしくお願いします

あおき こ
青木たみ子

担当地区 川原町



実家のある四日市に住居を移してから5年が過ぎました。民生委員児童委員に任命されて1年がたちましたが、まだまだわからない事ばかり。地域の方々力を借りて、少しでもお手伝い出来るよう努めていきたいと思っています。よろしくお願いします。



こども情報局

暖かくなり桜も咲き、出かけやすくなりましたね。橋北交流会館がオープンして1年になります。1階 子育て支援センター「おひさま」、4階 こども子育て交流プラザでは、いろいろなイベントが行われています。

- ☆「おひさま」…月曜~金曜 9:30~14:30
遊び会…第2・第4火曜
- ☆こども子育て交流プラザ…4月15日(日)プラザウォーク
10:30~12:00/14:00~15:30

問合せ先 おひさま ☎331-7240
こども子育て交流プラザ ☎330-5020

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。一芸道場で楽しい時間を過ごしましょう。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

青空に
春の気配を
感じつつ
梅のまわりは
今だ冷たき
若井 芳

※東新町:若井志げさん
88才の作品です。

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。



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。

●お薬手帳、使っていますか?

薬局で「お薬手帳を持っていませんか?」
と聞かれたことはありませんか?

お薬手帳を持っていると①どこの病院で

②どんな薬を③何日分④どこの薬局で処方したか、がわかるようにその都度記載してくれます。旅行中など急に普段と違う病院で診察を受けなければいけないときも、飲んでいる薬の情報を病院に知らせることができます。どこの薬局でももらえますが、1冊にまとまっているとわかりやすいですよ。



問合せ先 文責: すずらん福祉会
楽々館居宅介護支援事業所
(藤原) ☎059-334-8587



橋北のお店紹介

「十字薬品」京町

橋北地区にお店をOPENして30年余り。

地域の人に親しまれ、今では洗剤・トイレ
トイレットペーパーなど、重いものは家まで届けてくれますよ!

店主は俳優の「OOOO」に似てるかも?



在介走ってます!!

新しい相談員が加わりました



橋北楽々館在宅介護支援センターでの相談は、これまで1名で行っていましたが、3月から新たに1名「鈴木裕美さん」が加わりました。よろしくお願ひします。

～鈴木さんより一言～

はじめまして! 看護師の鈴木裕美です。少しずつ橋北地区の事も知っていきたいと思いますので、気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。

楽々! 元気の会を開催します。

4月13日(金) 10:00～11:00 橋北地区市民センター・会議室

4月27日(金) 13:30～14:30 橋北地区市民センター・会議室

5月11日(金) 10:00～11:00 高浜町集会所

問合せ先 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!

4月8日(日)は体操教室にあつまれ

転倒予防『あっ!! と思った時に1歩がでる体作り』をテーマに行います。



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)

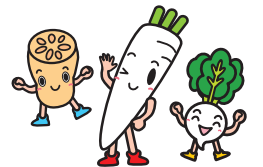
場所 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

次回の体操教室は5月13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

やさいごよみ



4月の野菜・ふき(蓴)

キク科フキ属

数少ない日本原産のひとつで、独特のほろ苦い味があります。店頭で多くみられるのは「愛知早生」という品種で、長さは1メートルほどになります。北海道から東北では大型で2メートルほどの「秋田フキ」が育ちます。これは繊維が硬いので、佃煮や砂糖漬けに調理されます。春先に地面から顔を出す花芽を「ふきのとう」と呼びます。愛知県東海市が全国一の生産量で、水が豊富で風があまり強くない土地を好み繁殖します。

塗り絵を
楽しんで下さい。

