



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

早いもので、平成30年も半年が過ぎようとしています。例年より桜も早く咲き、暑くなる日もいつもの年より早い年のようにですね。

暑い日・熱中症対策として、こまめな水分補給・エアコンの利用など、体調管理にくれぐれも気を付けてくださいね。



ニコニコ茶屋

総合事業を始めて一年が過ぎ、利用者も増え賑やかになってきました。特に日曜日は大勢の人で盛り上がってます。絵手紙、筆文字、万年筆を使ったイラストなど楽しさいっぱい!! 「いきいき百歳体操」など筋力トレーニングも充実しています。皆様のお越しをお待ちしております。



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

体操教室やります!

7月8日(日)は体操教室にあつまれ

6月の体操教室には8名の方々に参加していただきました。

6月の体操内容

準備運動(25分)→休憩(5分)→タオルやテニスボールを使った体操(15分)→ストレッチ(15分)
無理をしない、痛みがでない範囲で出来るところだけ参加してもらいます。

時間 10:00~11:00(途中休憩あります)

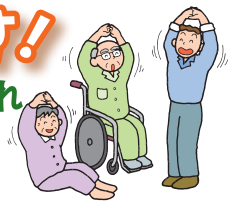
場所 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

次回の体操教室は8月12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



こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

たかいとしお …3年間よろしくお願いします
高井俊夫 担当地区 東新町

橋北地区には民生委員・児童委員(主任児童委員を含む)が18名活動しています。私もその一人で、活動歴30年になります。

活動の中で心掛けていることは、住民の立場に立って相談・援助を行い、安心して生活できるよう関係機関に繋ぐことです。自分自身も健康に気をつけて活動していきます。よろしくお願いします。

ニコニコ学童

6月には学童保育所で遠足を実施しました。行先は四日市市立博物館、プラネタリウムです。

川原町駅から電車に乗って四日市駅までの一駅ですが、自分で切符を買って改札を通り、電車に乗る体験学習です。お昼は市民公園で弁当を頂きました。8月はカヌー体験に行く予定です。

問合せ先

橋北学童保育所運営委員会
委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978



防犯だより

振り込め詐欺にご用心

四日市市内において、警察官を騙り「同居人の有無を教えてください」「預貯金額はいくらですか」などと振り込め詐欺と思われる不審な電話がかかっています。

おかしいと思ったら家族や警察に相談しましょう。



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

4月から下記の要領で開催させていただいています。

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・毎週金曜日

時 間 9:30~

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。

●事前に予約が必要です。



申込み先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長: 高井俊夫
☎080-3640-7978

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。

●がんに関する相談をお受けします。

生涯のうちに がんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。がんについての相談は総合病院で、と思いがちですが、橋北楽々館でも受け付けています。診断や治療についての判断はできませんが、がんについて知りたい時、心の悩みを誰かに聞いてほしい時、生活や経済的なことで心配がある時、療養生活について聞いてみたい時など不安を和らげるお手伝いをします。

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

橋北のお店紹介

「マミーショップ」滝川町

開業して おかげさまで46年目になります。昭和の面影のある店内にはところ狭しと生活密着の食材が並びます。パン・お菓子・乳製品・アイスにジュース。

この店の売りは、元気印の奥さんで、お客さんにもパワーをくれる店主です。

場 所 滝川町18-9

☎059-331-3523



在介走ってます!!



現在、国内最高齢者は横浜市に住む116歳の女性。この方は食事も自分で食べる事ができ、毎日元気に過ご



されているそうです。やはり「食べること」は大切です。人と話をすることは食べることに繋がります。ぜひ「楽々!元気の会」で身体もお口も動かしましょう。

楽々!元気の会を開催します。

7月13日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル
レクリエーションで介護予防

7月27日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター
運動して介護予防

8月10日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所
歌って介護予防

問合せ先 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



7月の野菜・みょうが(茗荷)

Zingiber mioga

ショウガ科の多年草で原産は日本。北海道から沖縄まで自生し、927年の「延喜式」にも記述があるほど、古くから利用されている食材。わが国でしか食用とされていない野菜で、ビタミン類、ミネラル類、精油、辛み成分を含んでいます。昔から不眠症、抗菌作用があるので口内炎や風邪予防にも役立つといわれています。特有の香りと辛み、シャキシャキとした歯触りが食欲を増進。夏バテで食欲のないときは、冷蔵庫に常備しておけば重宝します。旬は夏ものは6~7月、秋ものは8~10月。花穂がしまり、小さめで艶のあるものを選びましょう。花の咲いたものは避けます。東京都文京区に茗荷谷という地名がありますが、江戸時代に早稲田からこの辺りまで広がる茗荷畑を見下ろす谷であったことに由来します。

領地のために命を張った戦国武士などは、戦闘で命が残る「冥加」にかけて「茗荷」の紋を好んで使用しました。

塗り絵を
楽しんで下さい。

