



# かわらばん

## たみお 民生君のつぶやき

川原町駅の改修・周辺整備工事もひと段落して、高架下には駐輪場のスペースが十分に確保されました。橋北地区も、目印だった家を取り壊され空き地になったり、アパートに立て替わったりしているようです。また、空き家が増えてきたように思います。

全国的に空き家が増えていますが、犯罪(不法占拠・放火・盗難)、防災、景観などの点で地域としても決して良い傾向ではありません。自分の住まいの近くの空き家も、少し気にしながらの生活も大切なのかもしれません。

## いきいき百歳体操

### 説明会&お試し会

「いきいき百歳体操」とは、その効果が話題を呼び全国各地で広がっている介護予防の体操です。椅子に座って行う体操で、誰でも安全で気軽にご参加いただけます。興味のある方はぜひご参加ください!



第1回・日時 9月11日(火) 10:30~11:30  
場所 特別養護老人ホーム 高浜楽々館 1階地域交流ホール

第2回・日時 10月15日(月) 13:30~14:30  
場所 特別養護老人ホーム さくらスマイル 1階地域交流ホール

問合せ先 四日市市中地域包括支援センター (佐野、奥) ☎059-354-8346

## 防犯だより

### 防犯活動

夏休みになると、子どもたちに被害を及ぼす不審者や交通事故など耳にすることが多くなります。地域で見守り、子ども達や高齢者が安心して暮らせる町づくりを地域全体で!

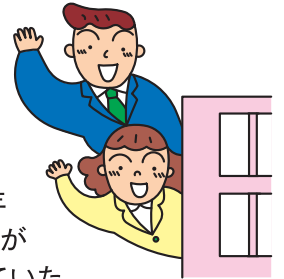


## 橋北地区市民センター職員紹介

前月までは、18名の橋北地区民生委員の紹介でした。今月号からは、橋北地区市民センターの6名の職員をシリーズで紹介いたします。

### ◎館長:大谷和弘

地域の皆さんと自治会長や民生委員児童委員の皆さんに支えていただき、センター勤務が1年半になろうとしています。皆さんが少しでも安心して笑顔で過ごしていただけるよう努めていきますので、よろしくお願いします。



## ニコニコ学童

8月の予定は、カヌー教室・ソーメン流し・夏まつり・文化祭の作品作りなど、楽しみや体験など多く取り入れ、有意義な夏休みを過ごしてもらいます。思い出になる夏休みになるといいね!



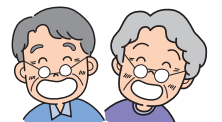
### 問合せ先

橋北学童保育所運営委員会 委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978



## ニコニコ茶屋

いつもニコニコ茶屋をご利用ありがとうございます。8月の木曜日・金曜日のカフェは休ませていただきます。水曜日・日曜日のニコニコ茶屋は、通常通り開催します。ご不明な点は、お問合せ下さい。



### 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!!

### 車イスの貸し出しをしています

介護保険の申請していないし…。申請するほどではないけど…。ちょっとしたお出かけの時に車イスがあると安心! そんな時は、ハピサポ橋北で無料で貸し出しをしています。手続きは簡単! ハピサポ橋北の事務局、橋北楽々館在宅介護支援センターへご連絡ください。

#### 楽々!元気の会を開催します。

8月10日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所

歌って介護予防

8月24日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター

趣味から介護予防

9月14日(金) 10:00~11:00 午起集会所

食べることで介護予防

問合せ先

橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

## 体操教室やります!

### 8月12日(日)は体操教室にあつまれ

7月の体操教室には9名の方々に参加していただきました。

7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9月9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



## 橋北のお店紹介

「リフォームクラブ・  
(有)伊藤鋳金工作所」川原町

旧東海道沿いにある、屋根・外壁・雨樋

の専門工事店です。平成12年より住宅リフォーム工事も始め、安心できる住まいづくりのお手伝いをしています。

営業時間 8:00~17:00 休業日 日・祝・第2土曜日

場所 川原町33-1 TEL 059-331-3731



## “ほっと”桜園

### 第10回 桜園三聖チャリティー夏祭り開催!!

いつもお世話になっている地域の皆様楽しんでいただこうと、今年も夏祭りを行います。桜園三聖と一緒に飲んで食べて踊って、暑い夏を乗り越えよう!

駐車場は海蔵川河川敷になります(無料)。

係員の指示に従って駐車してください。皆様のご来園をお待ちしています。

日時 平成30年8月25日(土)  
15:45~22:00

場所 桜園三聖(高浜町5-7)

問合せ先

☎059-330-6665



## やさいごよみ

### 8月の野菜・シソ(紫蘇)

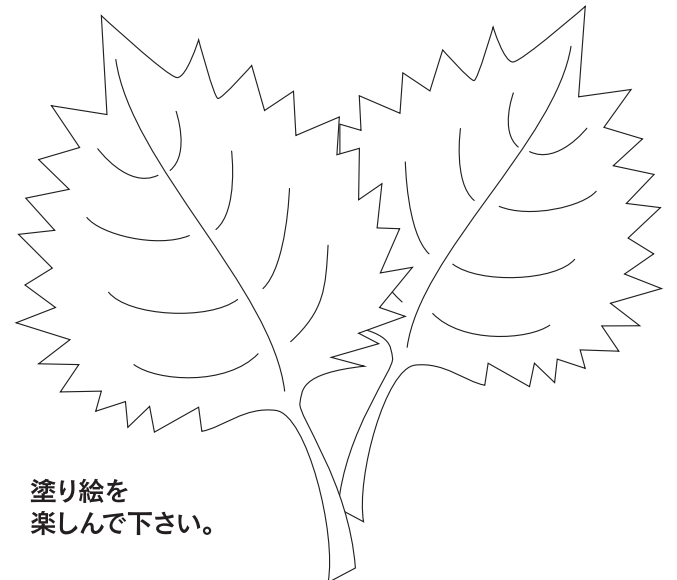
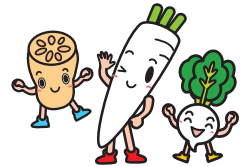
Perilla

効能・食中毒の改善・風邪の予防・気分の落ち込みの改善

刺身に添えられているのは、ペリルアルデヒドという成分に防腐作用(殺菌作用)があるからです。

紫蘇の名前は、中国の三国時代に一人の少年が蟹をむさぼり食べて、ひどい食中毒になりました。そこで旅の名医が置いて行った葉を与えたところ、命が蘇ったそうです。その葉を「紫蘇」と名付け、以来、魚や蟹の毒を消すものとして重用されるようになりました。

紫蘇の代表的料理としての「ゆかり」は、梅干しと一緒に漬けるか、塩漬けにした赤紫蘇の葉を乾燥させ、細かく刻んで粉末にしたものです。ふりかけにするとおいしく、食欲も増進させ、血行も良くなると言われています。語源は、紫蘇の色の紫色を「縁の色」と呼んだことに由来します。健康食品で評判の「エゴマ」はシソ科の植物です。



塗り絵を  
楽しんで下さい。