



かわらばん



たみお 民生君のつぶやき



明けましておめでとうございます。
今年も民生委員ならではの橋北地区の身近な情報を満載して「橋北民生かわらばん」を発行しますのでご愛読ください。読んでいただく橋北に住まいする人のご意見も反映したいので、地区の民生委員に「かわらばん」への要望やご意見がありましたら伝えてください。慣れ親しんだ「平成」の元号も4月までです。「かわらばん」も3月には100号を迎えます。月日の経つのは早いと感じる今日この頃です。

こども情報局

1月になり本格的に寒くなってきました。子どもはもちろん、保護者の方もインフルエンザ予防はしっかりとしましょう。外から帰ったときはうがい、手洗いを忘れずにしましょう。日曜日に受診出来る病院を紹介します。

◎四日市市応急診療所(四日市市消防本部東隣)

☎059-353-1759

内科、小児科:10時~12時、13時~16時

◎村山医院(松本5-3-8) ☎059-352-3791

9時~11時30分

◎いいだクリニック(西阿倉川304-1) ☎059-330-7070

9時~12時、15時~18時

ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋も新しい年を迎えました。2019年の決意を絵馬に記しました。



問合せ先

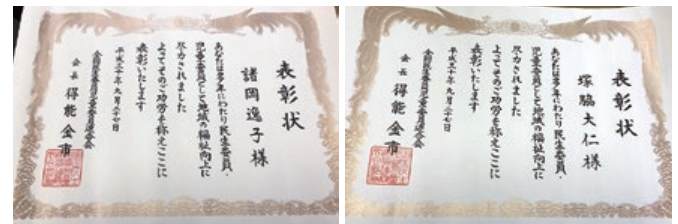
NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
橋北楽々館 在宅介護支援センター
岩崎 ☎059-334-8588

民生委員児童委員

民生委員って大変なんですか？

の問いかけに、大変といえば大変だけど…。何をしているかという、担当地区のひとり暮らし高齢者宅の訪問活動や、毎月開催の定例会議、委員会会議、四日市市や橋北在宅介護支援センターや橋北地区小中学校との関わり。担当地区に住まいする相談情報のつなぎ役として活動しています。困りごとに直接お返事するというよりは、専門の方と地区に住まいする人とをつなげる橋渡しの役割を持つのが民生委員児童委員になります。橋北地区には16名の民生委員と、2名の児童を主に担当する主任児童委員がいます。

※民生委員・児童委員の2名が全国民生委員児童委員連合会会長表彰を受けました。



認知症予防

認知症について(その2)



歩いて、動いて脳を活性化しよう

●正しい歩き方

- ①顔は正面を向き、首を傾けない。
視線はまっすぐ前に向ける。
- ②背筋をまっすぐ伸ばし、軽く胸を張る。
- ③ひじを90度に曲げ、リズミカルに大きく振る。
- ④出来るだけ膝を伸ばし、かかとから着地する。



●楽しく歩こう

ウォーキングを習慣にして、長く続けるためにも、楽しみながら歩くことが大切です。

夫婦や友達とおしゃべりしながら歩く、好きな音楽を聴きながら歩く、景色のいい

お気に入りのコースを見つけておくなど、それぞれに工夫しましょう。

在介走ってます!!

新年、あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします。



橋北楽々館在宅介護支援センターは、四日市市の委託を受けた地域の総合福祉相談窓口です。電話相談や自宅に訪問して相談を受ける事もしています。今年元号が変わる記念すべき年!橋北楽々館も新たな取り組みをするべく現在企画中です。開催の際にはみなさんのご参加ご協力を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11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
- 1月25日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防
- 2月 8日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所
趣味から介護予防

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

ハピサポフェスタ開催のお知らせ!

ハピサポフェスタは橋北交流会館での開催です。認知症サポーター養成講座、クイズラリー、回想法など認知症の事が学べるイベントをはじめ、囲碁将棋体験、防災講座など地域の皆さん誰でも参加できる内容で開催します。

参加された方にはモーニングカフェによるおもてなしもあります。参加は無料ですので皆さんぜひお越しください。当日は介護や認知症に関する相談コーナーもありますよ。

日時 平成31年1月27日(日) 11:00~15:30
場所 橋北交流会館 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

防犯だより

一人暮らしの女性が 実行すべき防犯対策



安心できる環境で一人暮らしを始めても、住み始めてから防犯対策を疎かにしてしまうと、被害に遭うリスクを下げられません。

自分の身を守るためにも、以下で紹介する防犯対策を参考に実践してみてください。

- ①訪問者はインターホンでしっかり確認
- ②洗濯物はなるべく室内に干す
- ③同居人がいるかのように振る舞う
- ④できるだけ違うルートで帰宅する
- ⑤エレベーターは1人で乗る
- ⑥防犯性の高い鍵に交換する
- ⑦公共料金を支払うコンビニをたまに変える



火災予防

日々の心がけが命を守る!!

- ◎放火…火災の原因の第1位は放火です。建物の周りに新聞や雑誌など、燃えやすいものを置かない。
- ◎寝タバコ・くわえタバコは絶対にしない。燃えやすいもののそばでタバコを吸わない。
- ◎ガスコンロ…コンロから離れる時は必ず火を消す。
- ◎ストーブ…洗濯物をストーブの上で干したり、近くで乾かしたりしない。



- ※消火器の設置
- ※住宅用火災警報器を設置



やさいごよみ

1月の野菜・じゃがいも ばれいしょ (馬鈴薯) Potato



塩分の取りすぎを緩和してくれるカリウムが、じゃがいもには多く含まれます。南米原産のじゃがいもは、ジャワのジャガタラ(ジャカルタ)からオランダ船によって1598年(慶長3年)長崎に入ってきたことから、「ジャガタラ芋」から「じゃがいも」と名付けられたといわれています。大別して「男爵」と「メークイン」の2種にわかれます。ホクッとした男爵はポテトサラダにむいていて、名前は函館の川田龍吉男爵が1908年にアメリカから持ち帰って、この名がついたとされています。煮崩れしにくいメークインは煮込み料理や揚げ物におすすめです。イギリス原産で、名前の由来はヨーロッパの伝統行事の5月祭の女王を意味する。日本には1916年ごろに輸入された。

ちなみに「馬鈴薯」の呼び方は、馬の首につける鈴に似ていたことから言われたとされます。

塗り絵を
楽しんで下さい。

