



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

2月4日は24節気の立春ですね。
 ところで「立春大吉」の言葉を聞かれたことがあると思いますが、これは四柱推命や風水等では節分までは前年で、立春をもって新しい年が始まると考えられています。節分の豆撒きは「大晦日」、立春を年初として、厄を祓って新しい年の幸運を呼び込む為の縁起を担ぐ為のしきたりと考えられてきたのです。元旦とはまた別に新しいスタートをされる日でもある立春。左右対称で、裏返しても読める「立春大吉」の札を貼って、良い運氣が入ってくるようにする人もあります。良い気が逃げていかない様に、お部屋もきれいにしておくことが大切です。福を招いて今年一年幸せに暮らしていけることをお祈り申し上げます。



立春大吉

こども情報局

2月は一年の中で一番寒い日が続きます。暖かい施設を上手に利用しましょう。
 こども子育て交流プラザで予約の要らないイベントです。

- ◎2月11日(月・祝)・・・ししまい 11:00~11:30
 新年の無病息災を願って笛や太鼓の演奏とともにししまいを楽しみましょう。
- ◎2月24日(日)・・・よかパパフェスティバル 10:00~15:00
 9つの楽しいブースがあります。ご家族で一緒に遊びましょう。

問合せ先

こども子育て交流プラザ
 ☎059-330-5020



スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか?



スマイルカフェと防犯講演会の同時開催です。参加お待ちしております。

日時 2月10日(日) 午前10:00~12:00
 場所 京町 楽々館 ☎059-334-8588
 講師 四日市防犯協会: 畠山氏
 ※参加は無料です。

問合せ先

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



火災予防

日々の心がけが命を守る!!
 チェックポイント

- ① 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- ② 寝たばこ、たばこの投げ捨ては厳禁。
- ③ 家の周りに燃えやすい物を置かない。
- ④ 子どもにマッチやライターであそばせない。
- ⑤ 風呂の空だきをしない。
- ⑥ ストープに燃えやすいものを近づけない。
- ⑦ 寝る前に必ず火の元を確かめる。
- ⑧ お年寄りの部屋は1階に。

※消火器の設置
 ※住宅用火災警報器を設置



認知症予防

認知症について(その3)
 家事・買い物で常に全身を動かそう!

掃除や料理、買い物などは体をこまめに動かすにはもってこいです。

人にまかせず、積極的に行いましょう。
 たまには隣の町のスーパーまで、ウォーキングを兼ねて買い物に行くのも運動になります。



在介走ってます!!

まだまだ寒い2月ですが、暦の上では春がやってきます。暖かくなると多くの人がつらくなる「花粉症」。マスクやメガネで毎日しっかり花粉対策をしているのに、どんどん症状がつらくなっている気が…。そんな方は、気づかないうちに花粉症の症状を悪化させてしまう習慣(睡眠不足・ストレス・喫煙・食生活など)が身についてしまっているのかも。少しでも楽になるために、生活習慣を見直してみましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

- 2月 8日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所
趣味から介護予防
- 2月22日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防
- 3月 8日(金) 10:00~11:00 午起集会所
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

防犯だより

泥棒から警察が聞き出した「泥棒がその家を狙った理由」



- ①泥棒しやすく逃げやすい。
- ②怪しまれにくく、捕まりにくい。
- ③人通りが少なく、人目につきにくい。
- ④塀や植木などで隠れる場所があり、表からの見通しが悪い。
- ⑤建物に死角があり、表から犯行が見えない。
- ⑥見通しの悪い位置に勝手口がある。
- ⑦夜間、家のまわりに暗がりができる。街灯が少ない。
- ⑧近所つきあいがなく、居住者相互の面識がないため発見されにくい。
- ⑨2階のバルコニーや窓へあがる足場がある。(雨どい、カーポート、塀)
- ⑩面格子のない小窓がある。
- ⑪新聞受けに新聞や郵便物がたまっている。
- ⑫夜になっても洗濯物が干しっぱなしになっている。
- ⑬夜になっても室内照明や外灯がついていない。



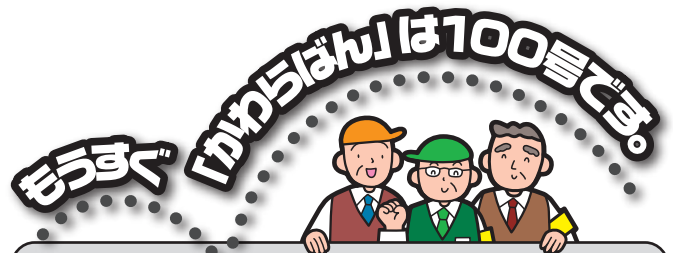
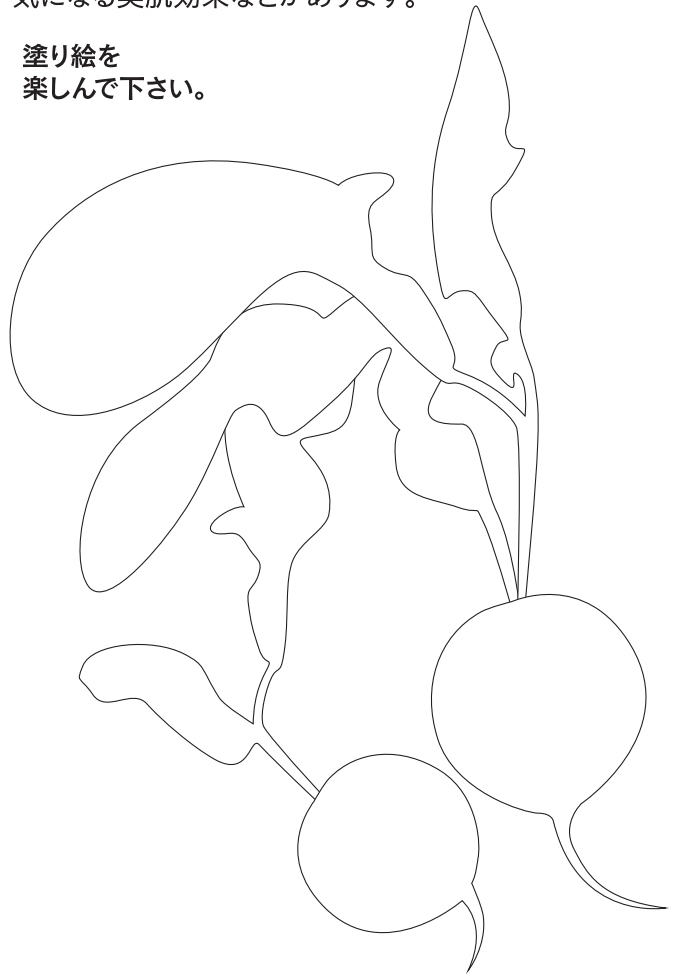
やさいごよみ

2月の野菜・ラディッシュ Radish



ラディッシュは丸いのでカブの仲間のようにも見えますが、地中海沿岸が原産とされる西洋品種の大根の一種です。そもそも、大根は英語で Radish=ラディッシュと呼ばれています。日本では二十日大根を始め、主に小さい品種の総称としてラディッシュと呼んでいます。ラディッシュの仲間には赤く丸いものだけではなく、細長いものや白いミニ大根のようなものなどもあります。皮の部分に特に多く含まれているビタミンC、女性にとって気になる美肌効果などがあります。

塗り絵を
楽しんで下さい。



毎月発行する地域の情報満載の「橋北民生かわらばん」は、約9年で100号を迎えます。次号3月号では「祝・かわらばん100号記念特集号」を発行します。ご期待ください。