



# かわらばん



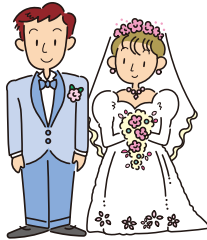
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

## たみお 民生君のつぶやき

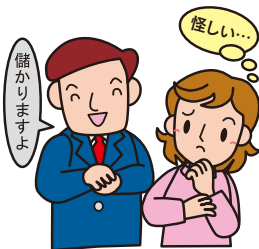
2022年4月から成年年齢の見直しによって、結婚できる年齢が変わりました。これまでは男性18歳・女性16歳に達しなければ結婚することができませんでしたが、男女ともに成年年齢の18歳に統一されます。とはいえ、全国の初婚平均年齢は男性30.2歳、女性28.5歳(2018年)で、25年の間に3歳ほど晩婚化が進んでいるようです。



## 防犯対策

あや 怪しいもうけ話に注意!!

- ①簡単にもうかる うまい話はない  
「簡単に稼げる・もうかる」と言われても契約しないこと。
- ②借金をしてまで契約しない  
「すぐに元が取れるから大丈夫」などと言われても「契約しない」とはっきり断ろう。



## ニコニコ食堂 開催します

6月25日(第4土曜日) 11:00~13:00

場 所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●

参加費 小・中学生は無料

(小学1・2年生は保護者同伴でお願いします)

大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

注意事項

- ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ②各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)
- ③密を避けるために入場制限する場合があります。
- ④参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。

※「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978  
協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

## 新型コロナウイルス感染症予防

### 健康管理

- ◎新型コロナウイルス感染症を持ち込まないように、日常生活や行動に注意しましょう。
- ◎日々の健康管理に心がけましょう。  
\*体温と健康観察の記録をしましょう。  
\*発熱や風邪症状がある場合は自宅で休養しましょう。  
\*症状があるときは出勤せず、管理者に報告・相談しましょう。
- ◎感染リスクが高まる「5つの場面」には注意しましょう。
  - ①飲食を伴う懇親会等
  - ②多人数や長時間におよぶ飲食
  - ③マスクなしでの会話
  - ④狭い空間での共同生活
  - ⑤居場所の切り替わり
 \*休憩室・更衣室などマスクを外した状態で、気が緩んで会話することがありますので気を付けましょう。



## 認知症予防

### ◎早期発見が重要!

他の病気と同様に、認知症も早期発見・早期治療は重要です。認知症が疑われ同様の症状があっても、早く対処すれば治療できるような別の病気の可能性もあります。そして、認知症であることが確定しても、早い段階から様々な治療や介護サービスなどを受けることで、その後のQOL(生活の質)が向上することもあるのです。

### ◎認知症の予防

認知症予防を生活の一部に取り入れることで、認知症になった後でも症状の進行が緩やかになったり、QOLを保つことができます。アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣病との関連が強いため、それらを予防・治療することは、間接的な認知症予防ともいえます。

低塩分・低糖質の食事は動脈硬化や脳血管障害のリスクを下げることに繋がります。ただ注意したいのは、健康によいと呼ばれるものを多量に食べるのではなく、多くの食材をバランス良く摂取することが大切です。

適度な運動など腰や関節等を動かす習慣があれば、筋肉の低下や身体の可動域を保つことができます。運動は脳にも適度な刺激を与えるので認知症の予防にも繋がります。



## 在介走ってます!!

6月4日～6月10日  
歯と口の健康週間です。



「口閉じ歯みがき」を知っていますか？

様々な感染症対策には、「お口の中を清潔に保つこと」はご存じかと思いますが、職場や学校で歯をみがく際は、飛沫を飛ばさないなどの配慮をお願いします。共用の洗面所では、すいている時間を狙って1人で行う、口を閉じてみがく「口閉じ歯みがき」をする、すすぎは低い位置で水を吐き出すなどの工夫「歯みがきエチケット」で、衛生に配慮して歯をみがきましょう。



### 楽々! 元気の会を開催します。

6月10日(金) 10:00～11:00 橋北楽々館  
運動して介護予防

6月24日(金) 13:30～14:30 市民センター  
運動して介護予防

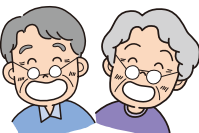
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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

## ニコニコ茶屋

### いつまでも若々しく

多くの方に利用していただいています。  
また月1回開催の、「わちゃ2」「にじいろカフェ」も実施しています。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	ニコニコカフェ	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	第三土曜日 にじいろカフェ

場所 川原町33-7

**ニコニコ茶屋** 昼食付  
利用料:600円

**ニコニコカフェ** モーニングカフェ  
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。

◎わちゃ2は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいろカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日

時間10時から12時まで

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

## シリーズSDGsのお話

# SDGs(エスディージーズ)って何ですか?



SDGsの17項目の内、その11「都市と人間の居住地を包摂的、安全、強靭かつ持続可能にする」



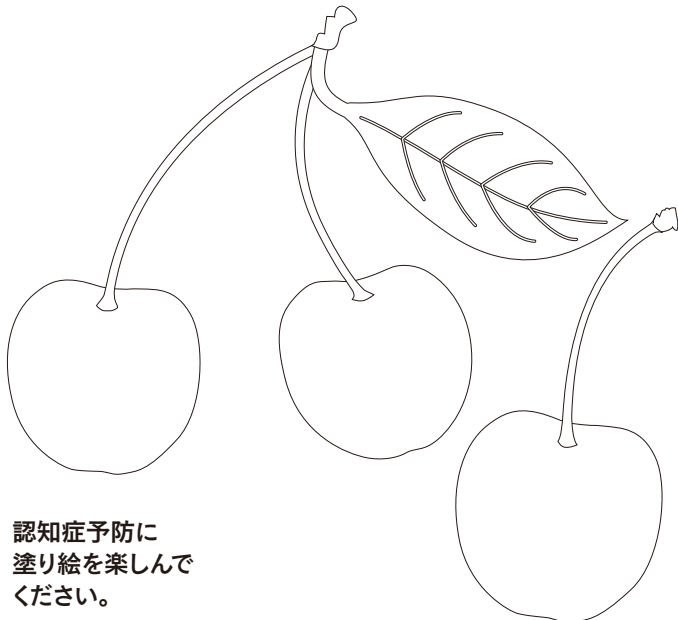
都市はアイデアや商取引、文化、科学、生産性、社会開発など、数多くの活動で拠点となります。都市の最もよい点は、人々の社会的、経済的な前進を可能にすることです。2030年までに、都市住民の数は50億人に増えると予測される中で、都市化がもたらす課題に対処するため、効率的な都市計画・管理実践の導入が重要となっています。雇用と豊かさを生み出しながら、土地や資源に負担をかけないように都市を維持するためには、多くの課題が存在します。共通に見られる都市問題としては、過密、基本的サービスを提供するための資金欠如、適切な住宅の不足、インフラの劣化、都市内部の大気汚染の悪化が挙げられます。

## くだものごよみ

### 6月の果物・さくらんぼ おとう(桜桃・Cherry)



サクランボという名称は、もともと桜の実を指す「桜ん坊」からきたといわれています。サクランボは有史以前からヨーロッパ各地で自生していて、栽培も紀元前300年頃にはすでに行われていたようです。日本では平安時代の書物「本草和名」に「桜桃」(和名:かにはさくらのみ)と記述されていますが、これは中国のサクランボ(シナミザクラ)だと考えられています。現在のようなサクランボが日本で栽培されるようになったのは明治時代初期のことです。アメリカやフランスなどの品種が導入され、それらが北海道や山形県などで定着。現在では山形県をはじめ青森県や山梨県などで栽培されています。サクランボはカリウムの含有量が比較的多く、高血圧や動脈硬化の予防に期待できます。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。