



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

7月10日(日)に第26回参議院議員選挙が行われます。令和元年に行われた前回の参議院議員選挙では全国の投票率は50%を切っていました。近年、確かに国政選挙に対して投票率が低くなる傾向があるように思えます。当日都合がつかない場合は、期日前投票も市役所隣の総合会館1階で公示日の翌日から毎日、夜の8時まで投票が可能です。棄権をする前に、今一度貴重な権利ですのでぜひ投票をしましょう。



消費者トラブル

通信販売で「初回お試し価格」と、格安な価格になっていたのに注文したところ、2か月後に、何も頼んでいないのに、また同じ商品が届いた。よく確認すると「定期購入コース」の契約だった。

◎「お試し」「初回のみ」などの場合、定期購入が契約条件となっていないかや、他に条件が付けられていないか確認する。

◎通信販売では、クーリング・オフ制度はないので、事業者が広告に表示している解約・返品条件に従うことになる。最後まで広告や画面をよく確認する。



ニコニコ食堂 開催します

7月23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

換気の方法

- ◎換気の悪い閉鎖空間をつくらないようにしましょう。
- ◎2方向の窓を開け、常に空気が流れるようにしましょう。
- ◎窓が1つの場合は、入り口のドアと窓を開けましょう。
- ◎隣の部屋の窓を開け、隣の部屋から空気が流れるようにしましょう。
- ◎扇風機や換気扇を活用しましょう。部屋の隅に扇風機を置いて空気が流れるようにしましょう。
- ◎換気扇を使用して空気が外に流れるようにしましょう。換気扇と対角の窓を開けると空気の流れがよいでしょう。
- ◎空気清浄機を過信しないようにしましょう。空気清浄機があっても換気し、空気が流れるようにしましょう。
- ◎自動車は走り始めた時に十分換気し、その後は2か所、少し窓を開いて空気が流れるようにしましょう。



熱中症予防

◎暑さを避ける

室内では…

- ①扇風機やエアコンで温度を調節。 ②遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用。 ③室温をこまめに確認。

屋外では…

- ①日傘や帽子の着用。 ②日陰の利用、こまめな休憩。 ③天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

◎からだの蓄熱を避けるために…

- ①通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。 ②保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

◎こまめに水分を補給する

室内でも、野外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。

◎熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う。

重症になると…

返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い。



在介走ってます!!

大切な眼のために、 気を付けたい紫外線対策

紫外線は皮膚へ日焼けだけでなく、眼にも影響を及ぼすことをご存じですか？WHO(世界保健機関)によると、白内障原因の約20%は紫外線によるものとされています。身体に対する眼の表面積は2%以下ですが、特にあまりまぶしく感じられない曇りの日などはまばたきの回数が少なくなり、多くの紫外線を吸収してしまいます。紫外線は眼のレンズの役割をする水晶体に吸収されて蓄積し、水晶体のタンパク質が白く濁ってしまう原因となります。これが紫外線による白内障発症のメカニズムです。ドライアイの改善、UVカットのサングラス等をかけるなどの対策をしましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

- 7月8日(金) 10:00~11:00 市民センター
レクリエーションで介護予防
- 7月22日(金) 13:30~14:30 高浜楽々館
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?



12 つくる責任
つかう責任

SDGsの17項目の内、その12「持続可能な消費と生産のパターンを確保する」



つくる責任
つかう責任



持続可能な消費と生産とは、資源効率と省エネの促進、持続可能なインフラの整備、そして、基本的サービスと、環境に優しく働きがいのある人間らしい仕事の提供、すべての人々の生活の質的改善を意味します。その実現は、全般的な開発計画を達成し、将来の経済、環境、社会へのコストを低下させ、経済的競争力を高め、貧困を削減することに役立ちます。

くだものごよみ

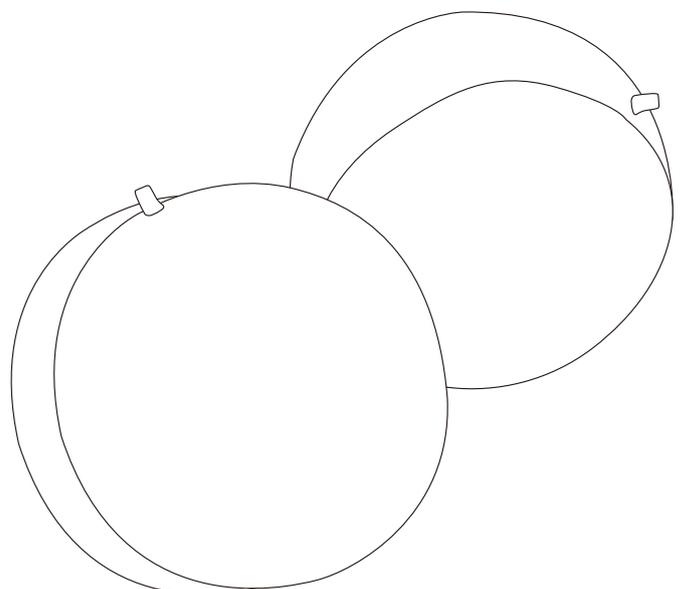


7月の果物・・アンズ (杏・杏子・Apricot)

日本でアンズの果実を食べるようになったのは、明治時代になってからのことで、本格的な栽培が行われたのは、ヨーロッパ品種が積極的に導入された大正時代からといわれています。アンズは酸味が強いいため、生食よりもジャムや洋菓子などに加工されることが多い果物です。アンズを買ったらジャムやシロップ漬けにするという人は多いのではないのでしょうか。でも「ハーコート」など酸味の少ない生食用品種もあるので、ぜひ生でも楽しんでみてください。一般的に、ヨーロッパで品種改良されたアンズ(アプリコット)は比較的甘く、アジア地方で品種改良されたアンズは酸味が強いといわれています。

期待される効能としては高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防。

日本では青森県と長野県でほぼ9割を生産しています。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。