



かわらばん



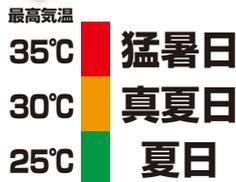
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

暑い毎日ですね。暑い日の呼び名として、夏日・真夏日・猛暑日と呼んでいます。気象庁がそれぞれ最高気温25℃を越える、30℃、35℃と5℃刻みで温度上昇によって呼び名



を分けて設定しています。

昨今は非公式ではありますが、40℃を超える日を極暑日とも呼んだりするようです。

くれぐれも熱中症対策を怠らないよう、こまめな水分補給など対策してくださいね。



防犯対策

高齢者の詐欺被害を留守電設定で防ごう

四日市南署員と橋北地区の民生委員児童委員らと連携して、高齢者宅を訪問し、ニセ電話詐欺の被害防止を呼びかけました。固定電話を留守番電話に設定し、犯人と直接会話しないことが大切と注意を求めています。



ニコニコ食堂 開催します

8月27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年生は保護者同伴をお願いします)

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、徒歩をお願いします。
- 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 予防接種について

感染症はウイルスや細菌などが体内に入り、増加することにより発症します。感染症にかかると体の中で抗体などが作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみができます。このしくみを「免疫」といいます。ワクチンは免疫のしくみを利用したもので、接種することにより、あらかじめウイルスや細菌に対する免疫を作り出し、病気になりにくくするのです。



- ①新型コロナウイルスワクチンの接種を受けた人は、受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症に感染、発症、重症化を抑えるという利点があります。
- ②新型コロナウイルスワクチンの接種を受けたとしても、100%感染しないというわけではありません。今までのように基本的な感染予防をしていく必要があります。
- ③多くの人々が、新型コロナウイルスワクチンの接種を受けることで重症化や死亡者を減らし、医療機関の負担の低減につながるとされています。
- ④ワクチン接種後に注射した部位の痛み、発熱、頭痛、全身倦怠感などの副反応の報告があります。こうした症状の大部分は数日以内に回復しています。
- ⑤新型コロナウイルスワクチンの接種は、希望者の同意に基づき行われるものです。

熱中症予防

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に、首のまわり・脇の下・足の付け根など)

水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、**すぐに救急車を呼びましょう!**



在介走ってます!!

夏に多い脳梗塞

脳梗塞は秋から冬にかけて多いと思われがちですが、夏にも多いことをご存じでしょうか？

夏は汗をかいて水分不足になりやすく、血液もドロドロしてくるのが大きな原因です。脳梗塞の前触れとしては「**一過性脳虚血発作**」が知られています。一過性脳虚血発作とは、脳の一部の血流が一時的に悪くなることで起こる、半身の運動まひなどの症状です。具体的には、片側の手足や顔のまひ・しびれ・ろれつが回らない・言葉が出ない・片方の目が見えにくいといった症状ですが、症状は数分から長くても24時間以内に完全に消えてしまいます。症状が消えても、他の病気が隠れていることもあるので、念のため、医療機関を受診してください。脳梗塞の予防は、こまめな水分補給・生活習慣病や肥満の予防が重要です。



楽々! 元気の会を開催します。

8月12日(金) 10:00~11:00 市民センター
食べることで介護予防

8月26日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
趣味から介護予防

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。



8月11日(木)~15日(月) お盆休みになります。

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13「**気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る**」



気象パターンは変化し、海面は上昇し、異常気象はますます激しくなり、温室効果ガスの排出量は現在、史上最高水準に達しています。対策を取らなければ、世界の平均気温は21世紀全体を通じて上昇し続け、その上昇幅は今世紀中に摂氏3度に達する公算が高くなっています。最も大きな影響を受けているのは、最貧層と最も脆弱な立場にある人々です。



くだものごよみ

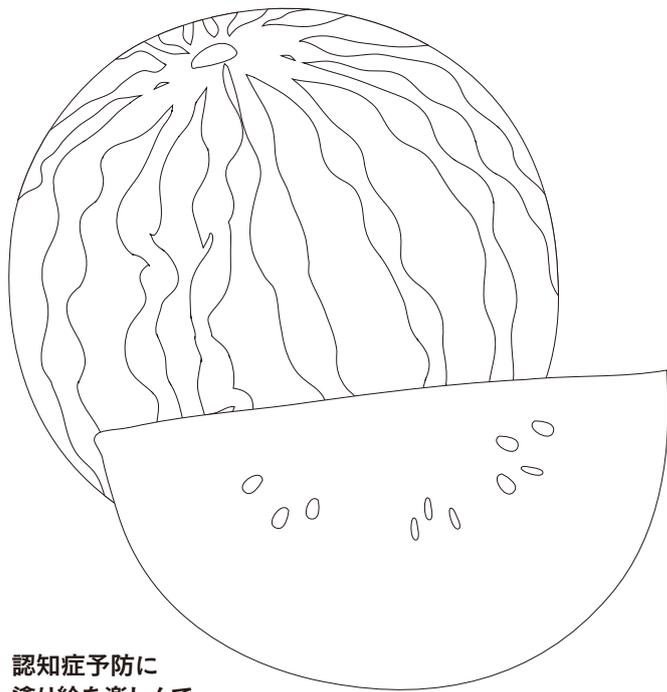
8月の果物・すいか (西瓜・Watermelon)



すいかは紀元前5000年にはすでに南アフリカで栽培されており、3000年前のエジプトでも栽培が行われていました。10世紀には中国に伝わり、日本には16世紀後半頃に渡来したといわれています。

すいかは4月頃から出回り始め、8月頃までがシーズンです。取り扱い量の最も多いのは熊本県産(約9,002トン)で全体の約22%を占めています。続いて山形県産、千葉県産となっています。

すいかはカリウムやアミノ酸の一種である「シトルリン」の作用により、むくみや利尿作用に効果があるといわれます。この成分は特に皮(白い部分)に多く含まれるので皮を炒め物などにすると効果的です。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。