



かわらばん



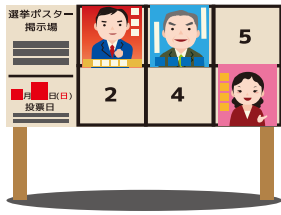
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

卒業のシーズンで、春はもうすぐの3月になります。統一地方議員選挙のトップを切って3月31日には、三重県議会議員選挙が告示され、4月9日が投票日になっています。前回4年前は三重県議会議員選挙で48%の投票率、四日市市議会議員選挙で43%の投票率でした。一人でも多く投票をしたうえで、私たちの声の代弁者になってもらいたいものです。



四日市市ファミリー・サポート・センター

子どもを家庭的な環境で育てる ～ファミサポの役割～



子ども時代に家庭的な環境の中で「あなたは大切な存在だよ」というメッセージを受け取ることで、生涯にわたって周りとの信頼関係を築いていけるもとになります。保育園や学童への送迎や、一緒に食事や団らんをする中で、家庭的雰囲気を経験します。地域に助けしてくれる知り合いができること、決まった方が援助を続けることで、子どもたちとの信頼関係ができ、援助の中でふと子どもが本音を話すこともあります。子どもたちにとって安心できる環境を作ります。それがファミリーサポートの担う役割です。



問合せ先 四日市市ファミリー・サポート・センター
NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市
四日市市波木町2040-2 ☎059-323-0023
火～土曜日 8:30～19:30(日・月・祝休み)

統一地方選挙日程

- ◎三重県議会議員選挙
3月31日告示・4月9日投票
(定数48名うち四日市選挙区は7名)
- ◎四日市市議会議員選挙
4月16日告示・4月23日投票
(定数34名)

選挙を
忘れずに!!



ニコニコ食堂 開催します

3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

防犯対策

不審なショートメール(SMS)に注意!!

見覚えのない宅配便を装ったショートメールが届いて、被害にあう人がいます。

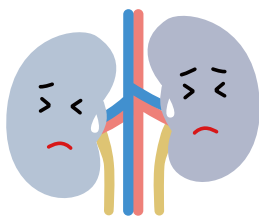


- ①「お荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。ご確認ください」などの文章に続きURLが記載されている。
 - ②SMS内のURLをタップすると、正規の宅配業者とそっくりのサイトが表示される。
 - ③そのまま操作を続けると、偽のアプリがダウンロードされる。または、ID・パスワード等を入力させる画面が表示される。
- ◎アプリをインストールしてしまったらどうなるの?
*スマートフォン内の電話番号、連絡先データ、SMSの情報流出する。
*同じような偽メールを不特定多数の人に送信してしまう。
*身に覚えのないキャリア決済などの請求がくる。
*SMS認証の必要なサイトに、勝手にアカウント登録される。
*入力したID・パスワードを使って、不正にアクセスされる。
- ◎被害に遭わないために
*メール本文中のURLからアクセスしないようにする。
*アプリは公式ストア(Apple Store/Google Play)からインストールする。
*SMSによる不在通知には注意する。

在介走ってます!!

3月13日は世界腎臓デー

国際腎臓学会によると、世界の腎臓病の有病者数は8億5,000万人に上り、成人の10人に1人が危険にさらされており、増加傾向にあります。腎臓病は、生活習慣の改善や薬物療法などにより進行予防が可能な病気ですが、無症状のまま進行していることが多い病気ですので、健診等で早期発見、むくみや身体のだるさなど、普段と違う症状が出てきたときには、早めに医療機関を受診しましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

- 3月10日(金) 10:00~11:00 午起集会所
レクリエーションで介護予防
- 3月24日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
趣味から介護予防

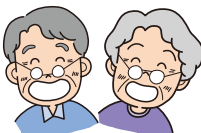
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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。



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

認知症予防



「認知症」の人のために家族が出来ること

- ◎認知症の正しい知識を身につけよう。
アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。
- ◎介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり社会に接したりする大事な機会です。
- ◎自分も大切に、介護以外の時間を持とう。
介護者にも自分の生活や生甲斐があるはず。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。

くだものごよみ



3月の果物・イチゴ (いちご、Strawberry)

子供から大人まで人気のイチゴは、おいしいだけでなく、ビタミンCが豊富に含まれている果物です。中ぐらいの大きさなら7~8粒も食べれば1日の所要量の大半をカバーしてくれます。イチゴといえば、かつては「女峰」や「とよのか」が主力品種でしたが、今は「とちおとめ」や「あまおう」「紅ほっぺ」などが主流。イチゴは10~20年くらいで世代交代が行われるため、次々に新しい品種が誕生していて、近年は「白いちご」やピンク色のイチゴも増えてきました。現在のようなイチゴが栽培されはじめたのは200年ほど前のことです。南アメリカから持ち込まれた品種と、北アメリカから持ち込まれた品種が自然交雑したものとされています。日本には江戸時代の終わり頃に伝わりましたが、そのときには定着せず、その後明治32年頃にフランスの品種が導入されたことで本格的な栽培が始まりました。2018年のイチゴの収穫量のうち最も多いのは栃木県で、2位は福岡県、3位は熊本県です。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

