



# かわらばん

## No.150



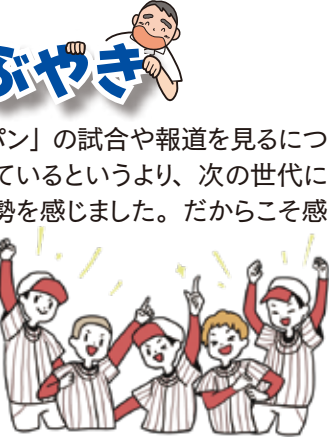
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

## たみお 民生君のつぶやき

野球世界一になった「侍ジャパン」の試合や報道を見るにつけ、自分のために野球をやっているというより、次の世代に野球の魅力を伝えるという姿勢を感じました。だからこそ感動的な場面があるのではないかと思います。精一杯自分ではない誰かのために一生懸命になれる生き方は素敵だなと思い、少しでも真似できればと思いました。



## 防犯だより

### 防犯活動

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。子どもたちに被害を及ぼす不審者や交通事故など耳にすることが多くなります。地域で見守り、子ども達や高齢者が安心して暮らせる町づくりを地域全体で！



## ニコニコ食堂 開催します

5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

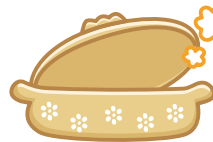
## ばんこ 第62回 萬古まつり開催

### 四日市ばんこ焼陶器まつり in 四日市ドーム

昨年、場所を四日市ドームに移して開催されました萬古まつりは、今年も四日市ドームで5月第3土・日に開催します。両日、ばんこの里会館と四日市駅と四日市ドーム会場をつなぐ無料シャトルバスが運行されます。もちろん、ばんこの里会館では恒例の陶芸コンペ入賞作品展示が開催されていますので、近くの会館にもお越しください。

開催場所 四日市ドーム

開催日時 5月20日(土) 10:00~18:00  
5月21日(日) 9:00~17:00



**問合せ先** 萬古陶磁器卸商業協同組合  
☎059-331-3496  
HP:「ばんこの里会館」で検索ください。

## 防犯パトロール

橋北地区の防犯活動として、ニコニコ共和国が主体的に活動して15年になります。

具体的な活動としては、複数名で不定期に橋北地区内を揃いの制服で防犯啓発を兼ねての散歩や、警察署に登録した車両で地区内を見守り巡回しています。警察ではないのでパトロールとはいっても、声かけしたり追跡するなどの危険な行動はしません。地域住民の皆さんによる徒歩でのパトロールで、「自らの街の安全は自ら守る」という自主防犯意識があれば誰でも参加できます。自分の健康管理も兼ねて、空き巣や不審者への抑止効果があるとされている自主的な防犯活動です。橋北地区が犯罪のない安心して住むことができる街をめざして気楽に!気長に!危険のないように活動しています。

興味のある方はニコニコ共和国まで問い合わせてください。連絡お待ちしております。



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

## 在介走ってます!!

### 歩きづらくなる原因の1つ「ロコモ」

運動器・骨・筋肉・神経などの不調(痛み・しびれなど)のために移動機能(立つ・歩くなど)が低下する状態を「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」と言います。

現在、介護が必要な状態になる原因の約4分の1にロコモが関係しているという結果が報告されています。気がつかないうちに介護が必要になったり、寝たきり状態になる可能性があるため、対策を紹介します。

- ①運動習慣を身につけよう!..片脚立ち・スクワットなどの簡単な運動
- ②きちんと食べてしっかり栄養を摂りましょう!



### 楽々! 元気の会を開催します。

5月12日(金) 10:00~11:00 市民センター  
趣味から介護予防

5月26日(金) 13:30~14:30 滝川集会所  
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。

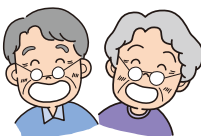
問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

## 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<sup>2</sup>」「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4火曜日 わちゃ <sup>2</sup>				第3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)

**にじいろカフェ (認知症カフェ)** 毎月第3土曜日  
時間9時30分から11時30分まで

**わちゃ<sup>2</sup>** 毎月第4火曜日  
時間10時から

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

### 老化と認知症の違い



認知症による記憶障害は、加齢に伴う物忘れとよく間違えられます。

しかし、「昨日食べた夕食が思い出せない」といった物忘れとは根本的に異なり、「夕食を食べた」という体験そのものを忘れてしまいます。

下記の表は老化と認知症の違いをまとめたものです。

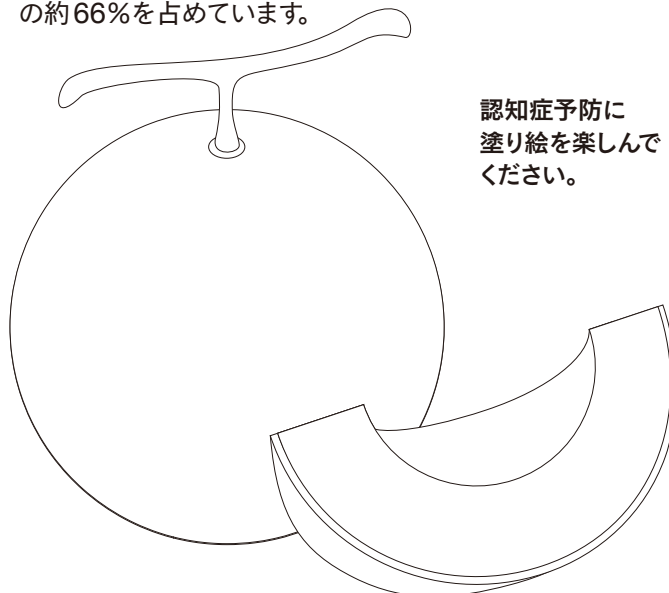
	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる(ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる(ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

## くだものごよみ

### 5月の果物・プリンスメロン (Prince Melon)



プリンスメロンは西洋種のメロン「シャランテ」とマクワウリ的一种「ニューメロン」を交配して育成した品種です。果肉は黄緑色~薄いオレンジ色で甘味が強く、果皮がツルっとしてサイズはやや小ぶり。1962年(昭和37年)に発表され、かつてはメロン市場のシェア1位でした。1970年代以降にさまざまな品種が登場したことで生産量は減少していますが、今でも人気のあるメロンです。プリンスメロンの旬は4月頃から6月頃まで。5月頃が出荷の最盛期です。取り扱い量は約183トン。最も多いのは茨城県産(約121トン)で全体の約66%を占めています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。