



# 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

毎月第3土曜日開催・時間9時30分から11時30分までの、にじいろカフェ(橋北版認知症カフェ)はさまざまな人が参加します。認知症の方が集まるカフェと誤解される方がいますが、地域にかかわりのある老若男女が参加する交流の場でもあり、情報交換の場でもあります。高齢の方と暮らす家族の方の参加者や自治会の役員さん、在介の職員さんや市役所の職員さんなど、その都度、時間の都合がつく方、様々な方がコーヒーを飲んで有意義な時間を過ごしています。もちろん民生委員が参加しています。カフェカードを持っていない人でも時間の都合がつく人は一度のぞいてみてはいかがでしょうか? おいしい本格コーヒーとパンとバナナ、高級ゆで卵を味わってください。



## 熱中症に注意

熱中症を引き起こす条件は「環境」と「からだ」と「行動」



熱中症を引き起こす条件は「環境」・

「からだ」・「行動」の3つと考えられています。

「環境」要因は気温や湿度の高さ、風の状態など。「からだ」の要因には健康状態の悪さ、脱水している、暑さへの慣れ(暑熱順化)が不十分といったことがあり、「行動」要因には長時間の屋外作業や激しい運動、水分補給できない状況などがあります。

例えば室内でも、お風呂場や家の最上階などは湿気がこもりやすい場所です。湿度が高くなくても熱中症の危険度は高まるので、窓を開けて風通しをよくしたり、冷房をつけて温度とともに湿度も下げたりするように環境を整えましょう。また「からだ」を整える上で注意が必要なのが脱水しないことです。特に入浴では発汗も伴い脱水しやすいので、長風呂を避けて前後に水分を補給しましょう。炎天下に長時間いることは、その「行動」が熱中症を起こしやすい条件の一つになるので気を付けましょう。

## ニコニコ食堂 開催します

6月24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

## 防災対策

食品の家庭備蓄が 必要なの?



皆さんは万一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか?

大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が入りにくくなります。

災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるため、いつ起こるかかわからない地震や台風、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。そのため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

## 在介走ってます!!

3人に1人は梅雨に体調不良  
(梅雨バテ)を経験している!?



50歳までの方を対象とした調査結果では、特に50代女性の7割が梅雨の体調不良を経験していることが分かりました。男性では40代が最も多く、頭痛や倦怠感、疲れなどが主な症状です。20代男性は寝不足や立ちくらみに悩んでいる方が多く、30代女性はイライラすることが6割を超えています。梅雨の体調不良の原因の一つには水分不足が考えられます。こまめな水分補給を心がけて、健康に気をつけましょう。



**楽々! 元気の会を開催します。**

6月9日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館  
運動して介護予防

6月23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。

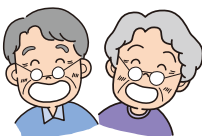
問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

## 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<sup>2</sup>」「にじいるカフェ」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 にじいるカフェ

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)

**にじいるカフェ (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

認知症にならないために



◎生活習慣病を予防・治療する

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病は血流の不足、脳の機能低下につながる。

◎バランスのよい食生活で健康を保つ

活性酸素による老化を防ぐ働きがある緑黄色野菜やビタミンC、脳梗塞の予防効果が期待できる魚などをしっかりとる。

◎よく歩き、運動する

歩く習慣は、動脈硬化や循環器系の機能低下、筋力低下による転倒の予防に。運動の基本は歩くこと。

◎過度の飲酒・喫煙に注意する

禁止するものではないが、ほどほどに。特にアルコール依存症からのアルコール性認知症の発症が増加。

◎活動・思考を単調にしないように努める

学習活動や趣味が脳に良い刺激に。家事や買い物、旅行でも。無理な脳トレーニングや学習は効果がない。

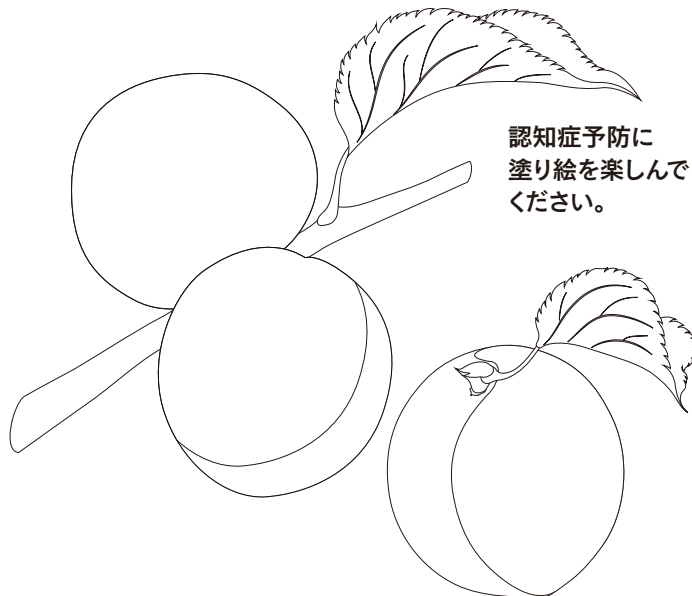


## くだものごよみ



6月の果物・うめ(梅、Ume)

梅の旬は5月頃から6月頃まで。6月頃が出荷の最盛期です。熟した梅はクエン酸やリンゴ酸を含んでいるので疲労回復に効果があります。特に梅干しには高濃度のクエン酸が含まれています。ただし塩分も多いため梅干しの食べ過ぎには注意しましょう。また、梅に含まれる有機酸には殺菌効果があり食中毒の予防に有効と考えられています。2020年の国産の梅の収穫量のうち、最も多いのは和歌山県で全国の約6割収穫量があります。2位は約7%の群馬県、3位は福井県が2%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。