



かわらばん



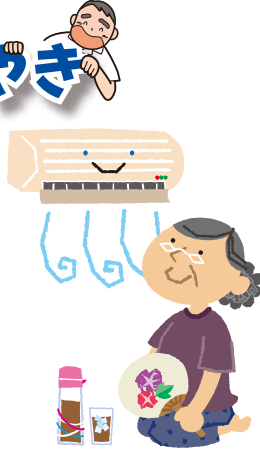
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

今年も一年の半分が過ぎ、厳しい夏の季節がやってきます。熱中症は子どもから高齢者まで幅広い年代で日頃の対策が必要です。こまめな水分補給で乗り切ってください。また、日常の運動も大切ですが、暑さ対策を心掛け、エアコンを適切に使うことも重要です。



熱中症に注意

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。

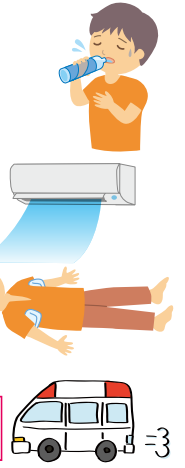
◎からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に首の周り・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!



橋北中学校だより



今年も橋北中学校2年生が地域のお店や事業所にお邪魔して、職業体験学習を行いました。7月19日(水) 9:00~12:00 橋北交流会館3階にて、今回学んだことを日常生活や将来に活かすことが出来るよう職業体験学習発表会を行います。生徒が大きく成長したところを見に来て下さい。

ニコニコ食堂 開催します

7月22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

防災対策

地震が発生したときに身を守るには?

◎家の中では

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかない。

◎商業施設では

施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し、揺れに備えて身構える。あわてて出口・階段などに殺到しない。ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れる。

◎自動車運転中のときは

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

◎電車・バスに乗車中のときは

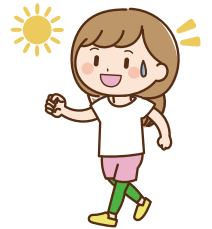
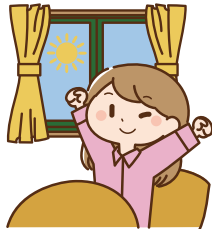
つり革・手すりなどにしっかりつかまり、車外に投げ出されないように気を付けるとともに、車掌または誘導員の指示に従う。



在介走ってます!!

夏こそ低体温の改善をしましょう

エアコンの常用、日々の運動量の減少、朝食抜きなどの習慣が原因で、夏でも低体温の人が多います。低い体温は疲労感や立ちくらみ、考える力の低下、なんとなくボーっとする症状が出ます。健康な体温を取り戻すのに、これからの季節は絶好のチャンスです。太陽の光には体内時計のリズムを整え、体温を上げる効果があるのです。朝起きてすぐに浴びる太陽の光は、体内時計のリズムを整えスッキリと目覚めさせてくれますよ。思いきり体を動かして体温を上げ、汗をかいて体温を下げる。この繰り返しで体温調節機能を鍛える秘訣です。



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

生活に張りを持たせ、前向きで積極的な気持ちに。趣味や地域のボランティア活動への参加などもよい。

◎人間関係を普段から円滑にしておく

家族・隣人・社会との人間関係に問題があると、閉じこもりやうつなどの精神神経症状につながることも。

◎健康管理は自分で

散歩やスポーツを気長に行い、定期的に健康診査を受けるなど、自分の健康は自分でという思いで過ごす。

◎病気や障害の予防や治療に努める

どの疾患でも、身体的・精神的な負担があり、生活に支障をきたす。予防や治療に努める事が不可欠。

◎寝たきりにならないよう心掛ける

閉じこもりや寝たきりは認知症発症、悪化の要因に。転倒・骨折もきっかけに。生活環境の安全面に配慮する。



楽々! 元気の会を開催します。

7月14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28日(金) 13:30~14:30 高浜楽々館
運動して介護予防

※各自 お茶などの水分をお持ちください。

問合せ先

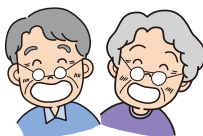
橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

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 ² | | | | 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² 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

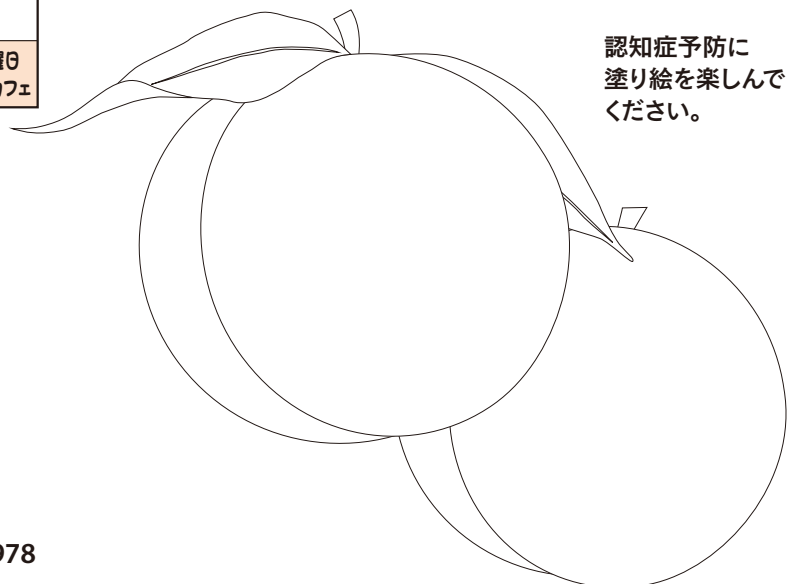
くだものごよみ

7月の果物・もも(桃、Peach)



バラ科モモ属。原産地は中国。日本に伝わった時期は定かではありませんが、全国各地の遺跡から桃の種が発見されており、縄文時代末期から弥生時代にはすでに食べられていたようです。記録としては古事記や万葉集などにも登場しています。ただ、本格的な栽培が行われるようになったのは、海外の品種が導入された明治時代になってからのことです。桃の旬は6月頃から9月頃まで。7月頃が出荷の最盛期です。最も多いのは山梨県産で全体の約40%を占めています。続いて福島県産(約28%)、長野県・山形県産(約9%)となっています。

期待される効能:便秘改善、美容効果、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、冷え性改善、二日酔い予防、がん予防、老化抑制。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。