



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

4月、5月、6月と恒例の子ども食堂はいずれの月も参加者100名越えの大盛況でした。自慢するわけではありませんが、こども食堂が定期的に開催されている地区が少ない中、100名越えの参加者でにぎわうのは四日市市でも「橋北ニコニコ食堂」が群を抜けていると思います。ひとえに、おいしいメニューを考え、料理してくれるスタッフはじめ、設営のスタッフの賜物と、なにより楽しみにして、老若男女参加してくれる人のおかげとを感じるものです。森市長が子育てするなら四日市…というように、子育てするなら橋北で…と思えてもらえるまちになれば嬉しいものです。



暮らしの中に二十四節気を...

二十四節気は古代中国で生まれ、6世紀ごろに日本に伝わったものです。そのため日本の気候に必ずしも当てはまらないこともあります。それでもずっと使われ続けてきました。どちらかというと季節を先取りする形になっているため、農作業などには都合がよかったのかもしれませんが。

二十四節気を意識することは、季節の移り変わりを細やかに感じることに繋がります。あわただしく過ぎてゆく日々を、少しでも心豊かなものにするためにも、季節に寄り添って暮らしてみませんか。二十四節気が、現代人にとっても、

季節の道しるべになってくれることでしょう。次号の9月号からのかわらばんより、毎月の節気をシリーズで紹介していきます。9月は白露と秋分です。



ニコニコ食堂 開催します

8月26日(第4土曜日)
11:00~13:00

場 所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●●●かき氷

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

熱中症予防

◎暑さを避ける

室内では...

- ①扇風機やエアコンで温度を調節。 ②遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用。 ③室温をこまめに確認。

屋外では...

- ①日傘や帽子的着用。 ②日陰の利用、こまめな休憩。 ③天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

からだの蓄熱を避けるために...

- ①通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。 ②保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

◎こまめに水分を補給する

室内でも、野外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。

◎熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う。

重症になると...

返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだがかたくなる。



在介走ってます!!

最近、「あまり汗をかかないが大丈夫かな?」と相談が多くなりました。

高齢者は、もともと体内の水分量が不足しがちで脱水症になりやすい状態です。汗が出ないと体内に熱がこもりやすく、熱中症になる危険が高まります。

また、加齢とともに暑さを感じにくくなり、体温調節がうまく機能しなくなるので、汗をかきにくくなります。

暑くなると食欲も低下します。お粥と梅干しを食べると、糖分やミネラル分を効率よく摂取できたり、梅干しに含まれるクエン酸で、疲労回復にも効果が期待できます。

水分補給は、緑茶やスポーツドリンクもいいのですが、梅昆布茶もおすすです(塩分制限のある方は主治医とご相談ください)。

楽々! 元気の会を開催します。

8月18日(金) 10:00~11:00 市民センター

食べることで介護予防

8月25日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館

趣味から介護予防

※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

認知症予防



「私、認知症かな?」と感じていても、「まだ、大丈夫ね...」と思い、なかなか病院に行けませんね。また、ご家族にもなかなか受診を勧めにくいですね。

★認知症は早期診断と早期治療が大切です
思いあたる事はありますか?

●頻繁に物を置き忘れたり、なくしたりする ●ひとりになると怖がりたりさみしがったりする

●片づけ・計算ミス・運転などのミスが多くなった ●身だしなみに気を使わなくなった

●約束に日時や場所を間違えるようになった ●意欲や気力がなくなり趣味にも関心がなくなった



認知症ではないのに認知症に似た症状の病気があります。病気は早期の治療で症状が改善する場合があります。また、認知症と診断されても進行を遅らせることができますので、思い当たる症状があったら、受診をおすすめします。

くだものごよみ



8月の果物・なし(梨、Pear)

日本の梨には「赤梨」と「青梨」があります。赤梨は「豊水」や「幸水」など果皮が茶色いもので、青梨は「二十世紀」のような果皮が緑色の梨です。赤梨は果皮にザラザラの斑点が目立ちますが、成熟するにつれてざらつきは減少していきます。梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。また日本書紀にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加しています。現在のような甘味が強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に発見されたり品種改良されたものです。おもな産地は千葉県(11%) 茨城県(10%) 栃木県(9%) となります。東洋医学では梨の絞り汁が咳止めに効果があるといわれています。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

