



かわらばん



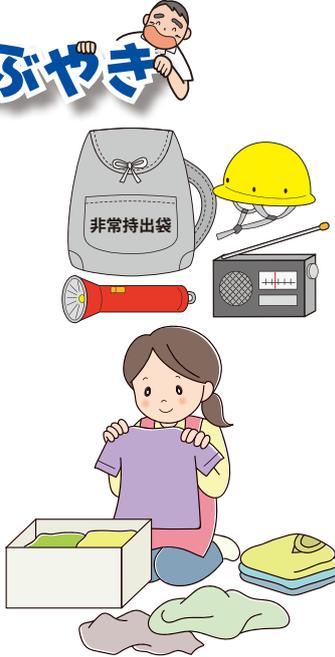
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

9月が始まります。2023年もあと3か月になりますね。暑い日がまだまだ続きますが、季節の変わり目になり、秋・冬の準備もしないといけない時期になります。また台風など自然災害にも注意しないといけない時期にもなります。防災用品のチェックをして、いつ来るかわからない自然災害に備えてください。



暮らしの中に二十四節気を...

9月の24節気

白露 虫鳴き

9月8日～9月22日

朝晩の気温が低くなってくると、空気中の水蒸気が冷やされて露を結びます。白露はそんな露が白く輝いて見えるころといえます。そこまで冷え込まない地方でも、ようやく秋めいてくる時期です。日が暮れるのも早くなります。日増しに虫が鳴く声も大きくなってきます。昔は「虫鳴き」と言って、野山に出向き、虫の声をめでたそうです。心静かに虫の音に耳を傾ける・・・たまにはそんなひと時を持てるといいですね。



秋分 彼岸花 9月23日～10月7日

春分と同じく太陽が真東から出て真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ同じになる日です。春分の日と秋分の日を中心とした七日間を彼岸と呼びますが、歳時記では、秋は「秋彼岸」「のちの彼岸」と言って使い分けます。秋の彼岸を彩るのは彼岸花ですね。燃え立つような赤は、さまざまな思いを温かく照らしてくれるようで。そして今年9月29日が中秋の名月。清らかな月の光もまた、やさしく見守ってくれているようです。

ニコニコ食堂 開催します

9月23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

大人はコーヒー付き300円

持ち物 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。



ため息についてのお話

■ため息をつくことの効果

一般的にネガティブなイメージがあるため息ですが、呼吸を整えることで、無意識に心を落ち着かせようとする防衛反応であり、決して精神や身体に悪いものではありません。乱れている呼吸を整えるだけでなく、気持ちリセットする効果があります。難しい勉強や作業をしたり、緊張状態が続いているときに、途中で意識的にため息をつくことで区切りがつき、その後のモチベーションを維持しやすくなります。何らかのストレスを感じているときに、あえてため息をつくことでストレス発散につながるのです。

■良いため息のつき方

安堵やストレスで出る無意識のため息には、呼吸のリセットだけでなく緊張した身体を脱力させる役割がありますが、意識的に深いため息をついても、身体の緊張はほぐせないと言われていました。そこで、ただ呼吸を整えるだけでなく、身体も緩めるために効果的なため息のつき方を紹介します。

- ①背筋を伸ばし、姿勢を正す。
- ②肩を上げながら鼻から4秒かけて息を吸う。
- ③一気に肩の力を抜いて下げ、一緒に口から6秒かけて息を吐き出す。

ポイントは吸う時間よりも吐く時間を長くすること。ゆっくり息を吐き出し呼吸を深くして、身体の緊張を緩めていきましょう。



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

在介走ってます!!

ちょうよう
重陽の節句(9月9日)を
ご存じですか?



日本の四季を彩る代表的な
五節句のうちの1つです。

五節句とは、1月7日の「人
日の節句(七草の節句)」、3
月3日の「上巳の節句(桃の
節句)」、5月5日の「端午の
節句(菖蒲の節句)」、7月7
日の「七夕の節句(笹竹の節
句)」、そして9月9日の「重陽
の節句(菊の節句)」の5つです。



「菊の節句」とも呼ばれ、中国では菊が、長生きの効果がある花と考えられ、菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願います。

楽々! 元気の会を開催します。

9月8日(金) 10:00~11:00 午起集会所
運動して介護予防

9月22日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
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 ²				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

認知症のあれこれ



認知症は、誰にでも起こりうる
身近なものです。

早期診断、早期治療によって
進行を遅らせることができる可
能性がありますので、「あれっ」
と思ったら受診をお勧めします。
四日市市は、「認知症フレンド
リーなまち」の実現に向けた取
り組みの一つとして「認知症早
期診断事業(もの忘れ検診)」
を実施しています。

「自分でできる認知症の気づき
チェックリスト」をご自身でチェ
ックをしていただき、合計点20点
以上の方が、チェックリストを持参して医療機関を受診し、
一次検査の費用は無料で受けることができます。
是非!チェックしてください。



くだものごよみ



9月の果物・ピオーネ

ピオーネの特徴は大粒の紫黒色で、1粒15~20gほどの重
さになります。甘味と酸味のバランスがよく、キュッとしまった
歯触りのよい食感と上品な風味が楽しめます。

ピオーネの旬は7月頃から10月頃まで。9月頃が出荷の最
盛期です。最も多いのは岡山県産(約609トン)で全体の約
48%を占めています。続いて山梨県産(約39%)、長野県産
(約約5%)となっています



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。