



# 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

ようやく、厳しい夏を終え30度越えの毎日から脱出できる陽気になりました。どうしても以前は・・・と思いがちですが、エアコンなしでは生活ができない天候が常態化して、30度越えの毎日が普通になってくるのかもしれない。いずれにしても自然には勝てないので、うまく適応して対処していかないと改めて思うものです。



## 暮らしの中に二十四節気を...

### 10月の24節気

かんる 霜露 ほんた 穂田  
10月8日～10月23日

霜になりそうな冷たい露を、寒露といいます。秋も深まって、露が寒々と眺められるようになる時期です。とはいえ、日中はさわやかな秋日和なることも多いでしょう。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、行楽の秋、..どれもびったりだと思えるほど、さまざまなことをするのによい気候です。何より実りの秋を迎えます。稲穂が出そろって刈り頃になった田は、穂田。黄金色に輝く穂田を見れば、やっぱり食欲の秋ですね。



そうこう いろみくさ 霜降 色見草 10月24日～11月7日

さらに冷え込みが厳しくなると、空気中の水蒸気は凍って霜になります霜降は、文字通り、霜が降りるところとされます。木の葉も次第に色づいてくる時期です。紅葉の代表といえば、楓。色見草という異名も持っています。近年は温暖化の影響か紅葉前線の南下が年々遅くなっているようです。でも、初紅葉、薄紅葉、そして斑紅葉。徐々に染まっていく様子をめでながら過ごすのも、色見草の楽しみ方のひとつではないでしょうか。

## ニコニコ食堂 開催します

10月28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。

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

## 虐待防止



知らせて守る 子どもの未来

児童相談所 虐待対応ダイヤル  
いちばやく 189



四日市子ども家庭課 ☎059-354-8276  
三重県北勢児童相談所 ☎059-347-2030  
子どもの虐待防止ホットラインよっかいち ☎059-353-5110

※連絡された方の秘密は守られます  
※誤解でも責任は問われません  
※周りの人が虐待に気づくことが子どもや家庭を救うことにつながります

## 在介走ってます!!

秋の味覚を楽しみつつ、  
筋肉をつける

食欲が増し太りやすい時期です。冬太りを予防するには、基礎代謝をあげることが重要です。筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。あわせて、食事の際に筋肉をつくるたんぱく質、ビタミン類をしっかりとることも大切です。秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭など旬の魚には、たんぱく質やビタミン D が豊富です。秋の味覚を堪能しながら、日常でも体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。



## 認知症のあれこれ

認知症も診断されたときからはじまるものではありません。認知症かそうでないかは実際には線引きはできません。少しの工夫と助けを使って、あなたの人生を自然に歩むことが大切です。あなたが、病院に行くのは認知症の診断のためではありません。自分らしく生きるためのヒントを見つけるためです。



### 楽々! 元気の会を開催します。

10月13日(金) 10:00~11:00 サクラスマイル  
運動して介護予防

10月27日(金) 13:30~14:30 ばんこの里会館  
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

## くだものごよみ



### 10月の果物・・・かぼす(香母酢)

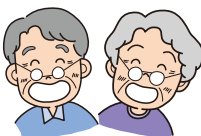
「すだち」と同じく「ゆず」の近縁種で見た目も似ていますが、こちらは100~150gと大きめで酸味が強いのが特徴です。全国の9割を生産する大分県の特産で、ふく料理や鍋料理、焼き魚の風味づけとして利用されます。収穫時期は9~10月頃で果皮に独特の香りがあります。また「すだち」と同じく緑色の果皮は熟すと黄色くなりますが、風味のよい緑色の時期がおすすめです。

## 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

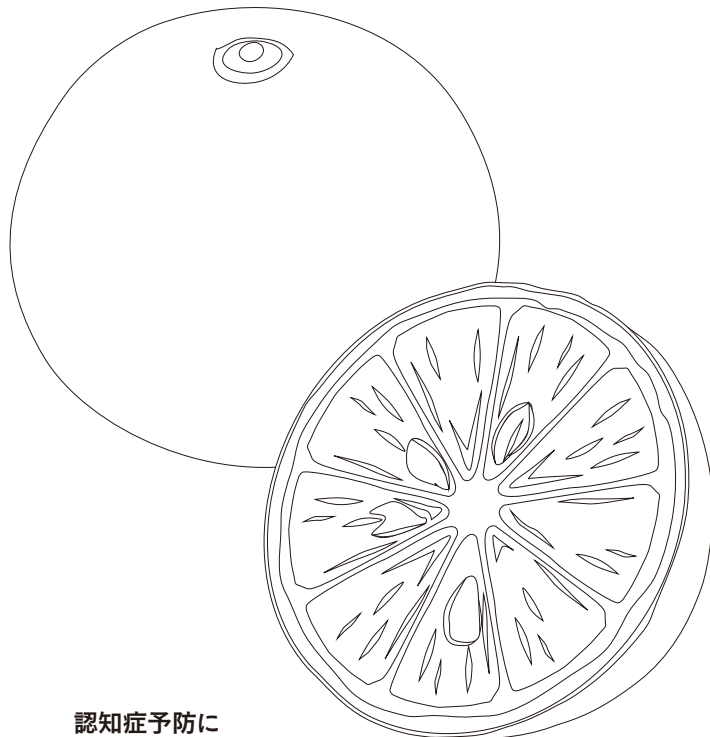
**ニコニコ茶屋** 昼食付 利用料:600円

**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



認知症予防に  
塗り絵を楽しんで  
ください。