



# 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

11月はイベントがたくさん開催される月ですね。コロナで延期されていた、B1グランプリ東海大会が、四日市市の三滝通りをメイン会場に、11月18・19日の2日間、約20のご当地グルメのブースが出展されます。四日市とんてきをはじめ、浜松餃子や、豊川稲荷、富士宮焼きそば、津餃子、袋井のふわふわたまごなど盛りだくさんのB級グルメが集結します。散歩がてらお昼ご飯にいかがでしょう…。



## 防犯だより

### 犯罪者から身を守る方法がありますか？ 日常生活でのポイント

1. 不用意に他人に携帯電話番号やメールアドレスを教えない。
2. 防犯ブザーなどの防犯器具を身に付ける。
3. 部屋には遮光カーテンを取付けるなど、自分のプライバシーを守る。
4. 見知らぬ来訪者には、ドアチェーンを掛けたままで対応する。
5. 宅配便の配達や集金を装うこともあるので、安易にドアを開けず身分確認を行う。



## ニコニコ食堂 開催します

11月25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

## おまちなかの縁日・開催日予告 えんにち

## 第3回 ニコニコ縁日

## 開催します

12月9日(土)  
ニコニコ縁日開催



第3回になります、橋北ニコニコ縁日を今年も陶栄町の各治(葛西クリニック西隣)で開催します。餅つきあり、ガチャガチャあり、射的ありの大好評の縁日です。子供は無料、大人は300円で昨年通り行いますので、ご参加ご来場お待ちしております。(駐車場がないので、徒歩か自転車でお越しの方対象者です。)

## 在介走ってます!!

### これからどうなる!介護職不足

日本では2025年には国民の5人に1人が後期高齢者という超高齢社会を迎えます。介護業界では人手不足によるサービス低下や労働環境の悪化による離職率の上昇、経営状態の悪化が危惧されています。調査によると7割近くの介護施設が慢性的に職員の不足を感じており、求人をしてもなかなか面接に来てもらえない現状です。これは介護事業所の運営側だけの問題ではありません。いま介護サービスを利用していないわたし達も、ゆくゆくはサービスを必要とする日が来るかもしれません。どこにいても安心して介護が受けられるようにするために、1人1人が少しでも健康で、日常生活が制限されずに生活できる日を1日でも長く過ごせるよう心がけましょう。



## 認知症のあれこれ



三重県四日市市の認知症市民公開講座が9月13日、四日市文化会館であり、39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文さん(49)が当事者の立場から、「認知症だからと周囲が何もさせないようにすると、逆に本人の力をそいでしまう結果になる」「本人の気持ちを聴いて欲しい」など、「ともに生きる」関係を築いていくことの大切さを語られました。



## くだものごよみ



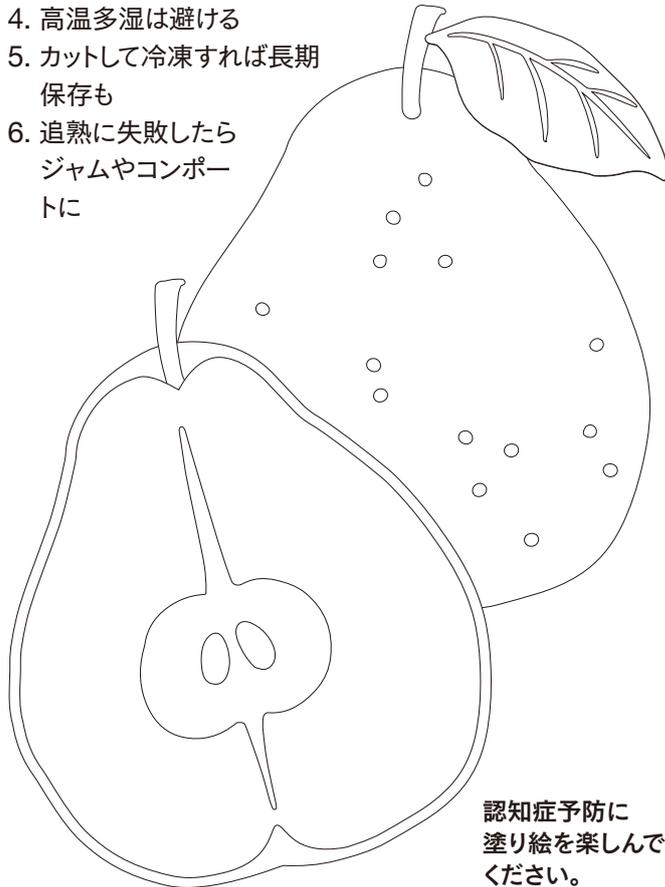
### 11月の果物・西洋梨(Pear)

西洋梨の旬は9月頃から12月頃まで。11月頃が出荷の最盛期です。取り扱い量は約2,890トン。最も多いのは山形県産で全体の約77%を占めています。続いて新潟県産、秋田県産となっています。

日本梨と同じく、水分と食物繊維が比較的多いので便秘改善によいでしょう。カリウムも日本梨と同様に含まれているので高血圧予防に効果があります。

#### 保存方法

1. かい未熟果は常温で追熟
2. 完熟した西洋梨は冷蔵庫の野菜室へ
3. 早く追熟させたいならりんごと一緒に
4. 高温多湿は避ける
5. カットして冷凍すれば長期保存も
6. 追熟に失敗したらジャムやコンポートに



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

### 楽々! 元気の会を開催します。

11月10日(金) 10:00~11:00 市民センター

運動して介護予防

11月24日(金) 13:30~14:30 高浜楽々館

食べることで介護予防

※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<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