



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

2024年の始まりは能登地方の大地震で始まりました。四日市でも震度4の大きさに驚いた方も多かったと思います。災害はいつ起こってもおかしくないと改めて感じました。日ごろから災害に備えて、避難用品の確認や家族間の災害時の確認を今一度されてはいかがでしょうか。



災害用伝言ダイヤル171

局番なしで171をかけると自動音声に従って、音声を保管してくれるシステムです。自分が無事で、他の人に伝えられる電話手段がない場合や、居場所を知らせるのに役立ちます。毎月1日と15日は通話料無料でつながりますので、平时に一度試しにかけてみてはいかがでしょうか？

災害用伝言ダイヤル(171)の利用方法

- ①171をダイヤルします。
- ②ガイダンスに従って、録音の場合は1を、再生の場合は2をダイヤルします。(暗証番号を付けて録音・再生を行うこともできます)
- ③ガイダンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤルします。
- ④伝言を録音・再生することができます。

伝言の録音方法

- 1** **171** にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます
- 2** 録音する場合は **1** 暗証番号を利用する
録音は「3」
▼ガイダンスが流れます
- 3** (●●●●●●●●●●●●●●●●) 被災地の電話番号*、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。* 市外局番からダイヤルしてください。

伝言の再生方法

- 1** **171** にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます
- 2** 再生する場合は **2** 暗証番号を利用する
再生は「4」
▼ガイダンスが流れます
- 3** (●●●●●●●●●●●●●●●●) 被災地の電話番号*、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。* 市外局番からダイヤルしてください。

ニコニコ食堂 開催します

2月24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

認知症のあれこれ



よくある質問

質問 高血圧症や糖尿病で薬を飲んでいますが、認知症とは関係ないですか？

答え 認知症になりやすい基礎疾患を治療することも大切です。



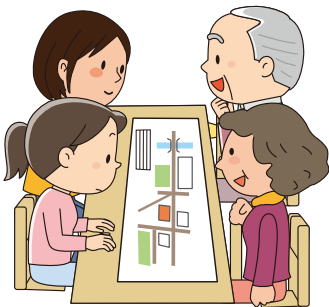
糖尿病になりインスリンが減ると、アルツハイマー型認知症の原因となる物質「アミロイドβ」の分解が阻害され、体の中にたまってしまい、脳の神経細胞が壊されることが分かっています。
 高血圧は脳梗塞・脳出血の原因となり、血管性認知症になりやすい病気です。
 高血圧の人の認知症発症リスクは、そうでない人と比べると、中年期で2.4倍、老年期で3.2倍という報告がみられます。
 その他歯周病、慢性腎臓病などの治療も認知症になるリスクが高くなるので治療しましょう。

在介走ってます!!

「何もしなくていい生活」は
幸せでしょうか?



ある調査で、社会や家庭内で「何も役割がない」という場合は、何かの役割を持っているという方々と比べて、実は幸せと感じている度合いが低い、ということがわかりました。つまり、「何もしなくていい生活」がずっと続くとなると、人は「幸せ」とは感じなくなるようです。特に、高齢になると仕事から退いたり、あるいはシャキシャキと体を動かすことが難しくなったりして、社会や家族内で果たすべき役割がない、と思われる方々がいるかもしれません。しかし、みんなのまとめ役や相談相手になることで、家族や周囲の人々にとっても大事な支えになることと考えられます。



楽々! 元気の会を開催します。

2月9日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館

趣味から介護予防

2月16日(金) 13:30~14:30 滝川町集会所

運動して介護予防

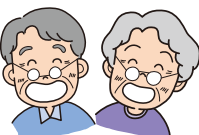
※各自 お茶などの水分をお持ちください。

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 毎月第3土曜日
(認知症カフェ) 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

お魚ごよみ

2月の魚・ホタルイカ



ホタルイカは胴長7cm、重量10g

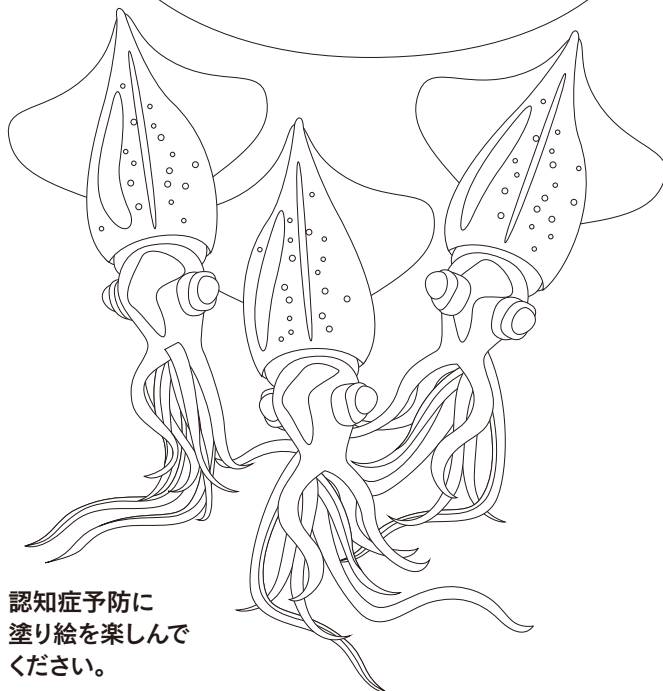
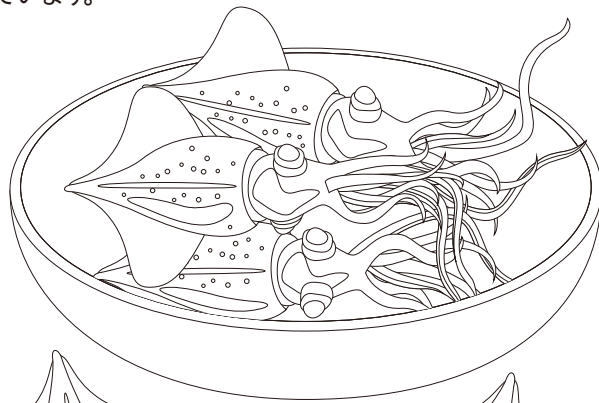
程度の小さなイカで、腕や腹部に沢山の発光器を持ち、蛍と同じように青白く光ることが名前の由来です。

日本海側一帯や駿河湾、相模湾などで生息が確認できていますが、商業漁業が可能な水揚げがあるのは富山県、兵庫県などに限られます。

ホタルイカは富山湾が有名で、水揚げが最も多いのは兵庫県の日本海側です。次が富山県です。とは言っても、この2県くらいしかないのですが、兵庫県では日中の底引網漁を行うのに対し、富山県は夜間の定置網漁です。兵庫県で獲れるものは底引網漁のため鮮度保持が難しく、ほぼ全てが水揚げ後すぐに釜茹でされてしまいますが、富山県では生はもちろん、生きたまま出荷できますので評価が高くなっています。

また、富山県では乱獲防止のため、富山市水橋から魚津市にかけての海岸沿い約15km、沖合約1.3kmの海域は、春にホタルイカの群れが押し寄せることから「ホタルイカ群遊海面」として国の特別天然記念物に指定されています。

漁期は兵庫県で1月下旬頃に解禁となり、3~4月が最盛期を迎え、5月末まで続きます。富山県は毎年3月1日が解禁日で、最盛期は4~5月初旬頃で、6月末まで続きます。身質が最も良くなる時期はいずれの産地も3月頃から4月とされています。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。