



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

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願いいたします。昨年は民生委員・児童委員として橋北地区のみなさんとふれあい、お会いすることができたのではないのでしょうか…。今年も昨年にも増して多くの機会を設けて、またかわらばん紙上では様々な情報を発信していきます。笑顔で皆さんもお付き合いくださいね。



ニコニコ・こども縁日

年末に開催しました、第3回ニコニコこども縁日はお天気にも恵まれて、たくさんの来場者でにぎわいました。ご参加ありがとうございました。



ニコニコ食堂 開催します

1月27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、手指消毒をお願いいたします。
- ※「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。

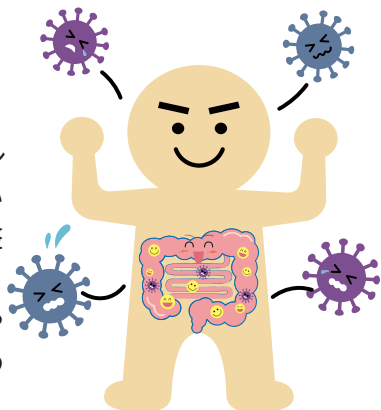
問合せ先

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

在介走ってます!!

身体の免疫力アップ!!

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックし、体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしていますので、腸内環境を整えることが大切です。食生活を工夫し、便秘や下痢をしないよう腸内の善玉菌を増やしましょう。



認知症のあれこれ



よくある質問

質問 認知症になると自動車の運転はできないのですか?

答え 現在は、自動車に依存した生活を送っている方が多いのが実情です。しかし、初期の認知症であっても、安全な運転ができない方もいることから、まずは安全を優先することが大事になります。自動車運転に関してご家族での話し合いが必要となりますが、早めに医療機関を受診し、正確な診断を受け、医師と相談しましょう。病気が運転にどのように影響するのかについて、ご本人に対する正確な診断、ご家族などの介護者から得られた情報が重要になってくるからです。

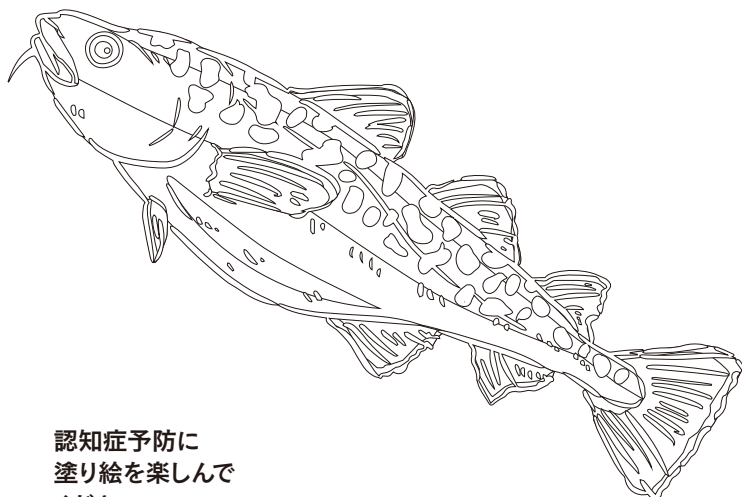


お魚ごよみ

月替わりで、野菜・果物と続けてきましたが、今月より魚を月替わりでご紹介します。

1月の魚 鱈(タラ)

タラ(鱈、大口魚、鰾)は、タラ目タラ科のうちタラ亜科に所属する魚類の総称。北半球の寒冷な海に分布する肉食性の底生魚で、重要な水産資源となる魚を多く含む。日本近海では北日本沿岸にマダラ、スケトウダラ、コマイの3属3種が分布する。単に「タラ」と呼んだ場合はマダラを指すことが多い。漢字では身が雪のように白いことから「鱈」と書くが、これは和製漢字である。日本では古くから、大きな口を開けて他の生物を捕食することから「大口魚」と呼ばれていた。非常に貪欲なことから、腹いっぱい食べるという意味の副詞「たらふく(鱈腹)」の語源となったと言われている。



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。

1月12日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル
運動して介護予防

1月26日(金) 13:30~14:30 市民センター
口の中の介護予防

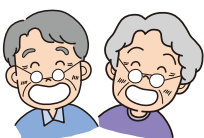
※各自 お茶などの水分をお持ちください。

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