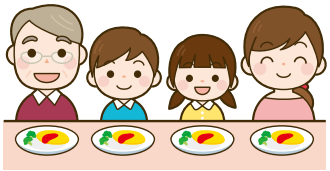
橋北民生
橋北地区民生委員児童委員協議会
令和6年3月
No.160

かわらばん

kyohoku.sakura.ne.jp 橋北地区ホームページ 検索

民生君（たみお）のつぶやき

子ども食堂に参加して感じるのは、昨今地区のつながりがなくなってきているとの言葉に反して、橋北ニコニコ食堂には毎回100名を超える参加者が来てくれることです。
先月も他地区からどのような運営をしているのか見学に来てくれました。
少子化とはいえ地区に縁のある子どもが集まる、そしてその親が集まる、そして高齢者も集まり、地区外からも福祉施設のケーキ販売も来てくれる。小中学校の先生や、地区自治会の役員さんも参加してくれ、四日市市の職員さんや社協の職員さんも参加されたりする。
縁のある方の輪が広がり、一日の食事をみんなで楽しむ。
ニコニコ食堂にあなたも参加しませんか？ 予約もいりません、毎月第4土曜日の昼食です。きっと元気をもらえますよ!!



ニコニコ食堂 開催します

3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 髙井俊夫 ☎080-3640-7978
協賛：橋北地区民生委員児童委員協議会

橋北中学校だより

橋北中学校卒業式に参列して、卒業生を地域のひとりとして送り出しませんか？

橋北地区では3月7日に橋北中学校の卒業式があります。
地域の皆さんとつながりをもって、中学校生活を終える生徒の一日を、地域の一人として見送ってあげましょう。
卒業式当日に地区の方々の椅子席を設けて卒業式が行われる予定です。
お時間取れる方は、新たな一歩を踏み出す卒業生を見送ってあげてください。

橋北中学校卒業式
3月7日（木）　9:30～ 開式
（受付 9:00～9:20）
場所　橋北中学校体育館
※くれぐれも普段着でご臨席ください。

認知症のあれこれ

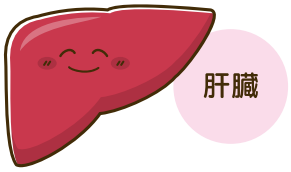
若年性認知症とは

若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。
病気のために仕事に支障がでたり、仕事をやめることになって経済的に困難な状況になってしまいます。
また、子どもが成人していない場合には親の病気が与える心理的影響が大きく、教育、就職、結婚などの人生設計が変わることになりかねません。
さらにご本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護の負担が大きくなります。

担当民生委員　　**電話**

在介走ってます！！

春になると花々が咲き乱れ、木々も一斉に芽吹いてくるように、人間の身体も活動的になります。
冬にため込んだ脂肪や老廃物を出そうと肝臓もフル稼働して頑張るので、イライラ、疲れやすい、めまい、ふらつきなどの症状が出やすくなります。規則正しい生活はもちろん大切ですが、肝臓の調子を整えるホウレン草やナツメ、アサリ、牡蠣、柑橘系の果物、アボカドがお勧めです。



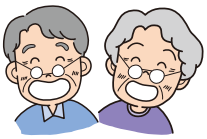
楽々！ 元気の会を開催します。

3月8日㈮　10:00～11:00　午起集会所
レクリエーションで介護予防
3月22日㈮　13:30～14:30　橋北楽々館
趣味から介護予防

※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 髙井俊夫 ☎080-3640-7978

防災対策

災害への備え普段からの準備が大切

①持ち出し品を準備しておく
飲料水、非常食、軍手、常備薬、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、洗面用具、乳幼児がいる方は哺乳瓶や紙おむつ等をあらかじめリュックサックに入れておくなどし、貴重品と併せて持ち出せるように準備しておきましょう。

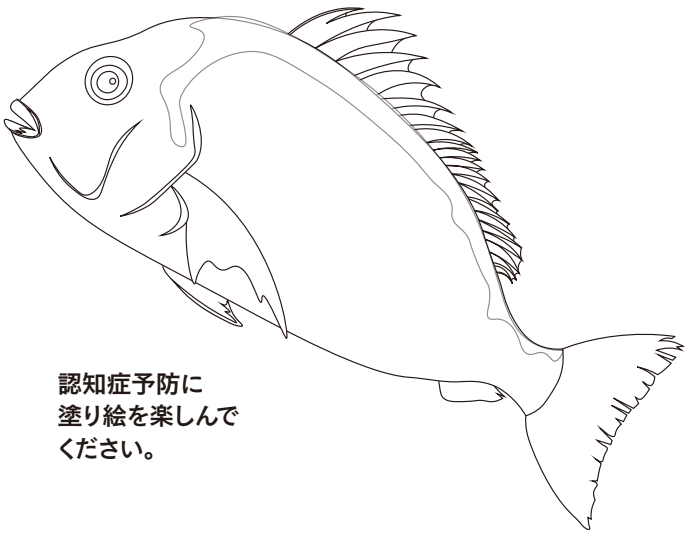
②非常時のために食料や物資を備蓄しておく
各家庭で最低3日間、できれば一週間過ごせるよう、飲料水（一人1日3リットル）、食料等を備蓄しておきましょう。
保存期間の長い普段の食料を多めに買っておき、期限の近いものから消費、使った分を買い足す「ローリング・ストック方式」も効果的です。また、カセットコンロや下着、トイレットペーパー、携帯トイレ等も備蓄してあるといざというとき役に立ちます。

③非常時の連絡先や集合場所を家族・親族で確認しておく
普段から、家族・親族間で災害時の安否確認方法や集合場所等を確認しましょう。
また、「171災害用伝言ダイヤル」などのサービスを活用しましょう。

お魚ごよみ

3月の魚‥真鯛（まだい）

数の多い鯛の中でも真鯛は代表的な鯛で、「めでたい」の言葉にかけ、古くから御祝いのお膳に供され、縁起の良い魚とされています。
寿命は20～40年といわれ、大きなものは1mを超えるものもあり、釣り人を魅了します。
真鯛は養殖物も多く、全体の8割が養殖で2割が天然物とされています。天然物は長崎県、福岡県、愛媛県と続き、養殖物は愛媛県が半分を占め、熊本県、三重県と続きます。
真鯛は年中収穫できるので、年中お店にも並びますが、産卵期前が旬とされ、産卵期は2月から6月なので冬から春にかけてがおいしい時期とされています。また産卵前の桜の咲く時期にとれる鯛を桜鯛と呼び珍重されます。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。