



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

今年一年を振り返る時期になりました。世界情勢では、ロシアのウクライナ侵攻からの戦争が終わらないうちに、イスラエルとパレスチナ自治区のイスラム組織「ハマス」の一般人を巻き込んだ戦争が続いています。ニュースを見れば戦車やミサイル破壊の映像が頻繁に報道される日常です。一日も早く戦争が終わることを願い、新年を迎えたいものです。毎年年末に、清水寺で発表される一年を表す漢字一字で昨年は「戦」でしたが、今年は何の漢字が選ばれるのでしょうか、もう少し明るい漢字が発表されるのを期待するものです。



えんにち 第3回 ニコニコ縁日 開催のお知らせ

主催 NPO法人ニコニコ共和国
 協賛 橋北地区民生委員児童委員協議会

今年一年、ニコニコ子ども食堂は無事に開催できました。感謝を含めて、今年の締めくくりで、昨年大好評のニコニコ縁日をバージョンアップして開催します。当日は餅つきはもちろんのこと、子どもたちに楽しんでもらう、型抜き、くじ引き、射的などのゲームを準備します。子どもも楽しみ、大人も楽しみ、そしてスタッフも楽しむ、年末の一日をみんなで楽しく過ごせたらと企画いたします。来年も、毎月第4土曜日には、ニコニコ学童(川原町)で子ども食堂を継続開催いたします。ご参加のお声がけ宜しくお願いいたします。

日時 12月9日(土) 10:00~13:00
 場所 「各治」駐車場

(陶栄町2-5、かつさいレディースクリニック西)

参加費 中学生以下無料・大人は300円

注意事項

- ・感染防止のため受付での連絡先記名をお願いします。
- ・当日駐車場はありませんので、徒歩でご来場ください。
- ・飲み物の準備はありません。各自水筒をお持ちください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力ください。



年末交通安全運動

令和5年12月1日から12月10日まで交通安全県民運動期間です。

運動の重点

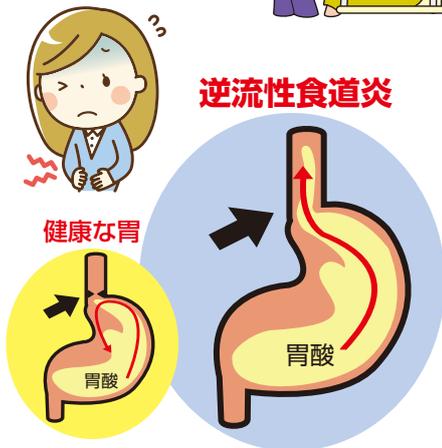
- ①子どもと高齢者の事故防止
- ②横断歩道における歩行者優先の徹底
- ③シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶
- ⑤自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



在介走ってます!!

逆流性食道炎って知っていますか?

年末年始は、色々な行事が続いて食生活が乱れやすくなる時期。胸やけ、胃もたれなどの症状があっても、「食べ過ぎかな?」と放置しがちです。おもな症状は、げっぷや酸っぱい液体があがってくる感じです。症状が長く続くときは、逆流性食道炎かもしれません。日本でも食生活の欧米化などにより増えている病気の一つです。注意をしましょう。



認知症のあれこれ

2025年には約675万人(有病率18.5%)と5.4人に1人程度が認知症になると予測されています。



よくある質問

質問 認知症の薬は効果がないからやめてもいいの?

答え 患者さんのご家族から「薬を飲んでいるのに変化がない」といわれることは少なくありません。しかし、放置すれば脳の機能は徐々に低下していくので、変化がないということは、薬が効いている可能性があります。服用をやめると認知症の症状が悪化してしまい、「やっぱり薬は効果があったんだ」と納得されることも多いです。

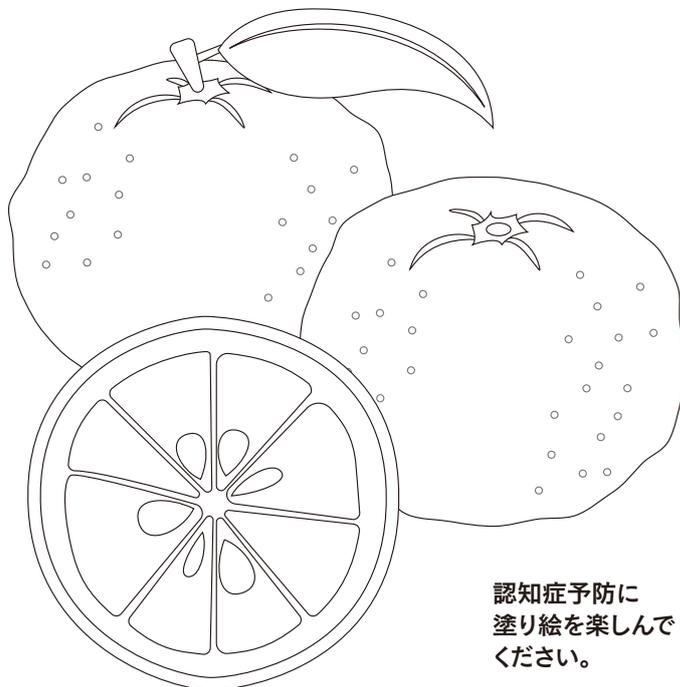


くだものごよみ



12月の果物・・・ゆず(柚子・柚)

「ゆず」は中国が原産で、飛鳥・奈良時代にはすでに日本に伝来していました。ゆずの仲間である「すだち」や「かぼす」も、江戸時代には日本で栽培されています。100~120gくらいの大きさで、芳香と適度な酸味を持っている香酸柑橘です。果汁を調味料に加えたり、果皮を細かく切って七味唐辛子に入れるなど、食味のアクセントとしてよく利用されます。また国内では冬至の日に「ゆず湯」に入るという風習もあります。なお、一般的な「黄柚子」は秋から出回りますが、初夏には「青柚子」も流通します。基本的に通年出回っていますが、12月が最盛期です。ゆずの生産は高知県が半分以上を生産して徳島県、愛媛県が続きます。



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。

12月8日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館

運動して介護予防

12月22日(金) 13:30~14:30 市民センター

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)

〈年末年始休日〉 12月29日~1月4日

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