



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

さわやかな季節になりますね。

新年度になり、新たな環境になじんだ頃にもなるのかと思います。

橋北地区でも、途切れていた老人会が呼び方も新たに「シニア倶楽部・ベラージュの会」として発足することになりました。ベラージュとは、素敵な年齢・青春の意味のフランス語から由来した名前だそうです。名前が変わるだけでもイメージが違って感じる

ものです。老人会と呼ばずにベラージュの会と呼び、人生100年時代を素敵な年齢で過ごしたいものです。



橋北シニア倶楽部・ベラージュの会

会員募集中です!

対象者 橋北地区にお住いの概ね60歳以上の方

目的 人生100年時代を見据えた幸齢者・朗人の集い。思秋期を迎え充実した人生を送る

活動 親睦旅行・親睦懇親会など

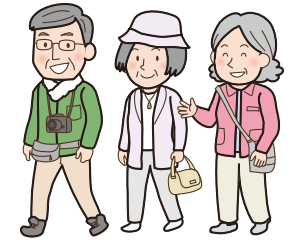
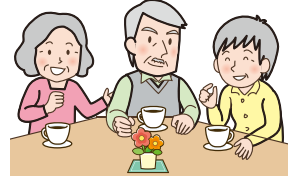
会費 年間500円予定

入会時期 随時

設立総会 5月11日(土)10:00
橋北地区市民センター

総会 年一回・4月に開催

事務局 ☎080-3640-7978 高井



ニコニコ食堂 開催します

5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



ばんこ 第63回 萬古まつり開催

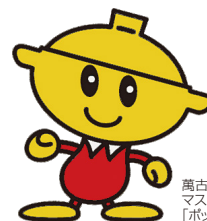
四日市ばんこ焼陶器まつり in 四日市ドーム

昨年、四日市ドームに移して開催されました萬古まつりは、今年も四日市ドームで5月第3土・日に開催します。両日、ばんこの里会館と四日市駅と四日市ドーム会場をつなぐ無料シャトルバスが運行されます。もちろん、ばんこの里会館では恒例の陶芸コンペ入賞作品展示が開催されていますので、近くの会館にもお越しください。

開催場所 四日市ドーム

開催日時 5月18日(土) 9:00~18:00

5月19日(日) 9:00~17:00



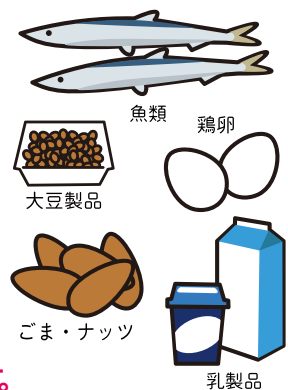
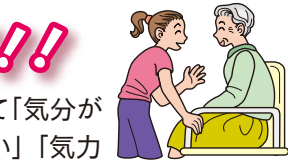
問合せ先 萬古陶磁器卸商業協同組合
☎059-331-3496
HP:「ばんこの里会館」で検索ください。

萬古陶磁器卸商業協同組合の
マスコットキャラクター
「ポッター君」

在介走ってます!!

5月病とはストレスが原因となって「気分が落ち込む」「なんとなく体調が悪い」「気力がわかない」「眠れない」「食欲がない」などの心身の症状があらわれることがあります。食事から対策をはじめませんか？

幸せホルモンといわれるセロトニンは人間の体内では合成できないため、食べ物からとる必要があるそうです。セロトニンの原料となる食品としては豆腐・納豆・大豆・味噌などの豆製品や、ごま・アーモンド・落花生・くるみなどのナッツ類、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、たまご・魚などがあげられます。セロトニンを取り入れたバランスのよい食事と適度な運動や休息をとり入れながら、心おだやかに楽しく過ごしましょう。



認知症のあれこれ

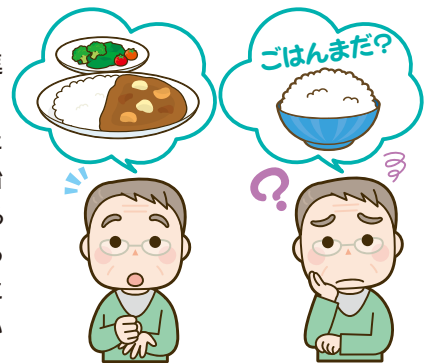


「単なるもの忘れ」と「認知症」はどう違う？

歳を取ると誰でも忘れっぽくなりますが、たとえば、食べたメニューを思い出せないのは、単なるもの忘れです。しかし、もし、食べたこと自体を覚えていなければ、認知症の疑いがあります。

「おや？」と思ったら、医療機関もしくはその他の相談窓口にご相談しましょう。

認知症は徐々に進行する病気ですが、早めに症状にあった「治療と介護」を始めれば、進行がゆるやかになることがあり、認知症とともに穏やかに暮らすことができます。



お魚ごよみ

あさり 5月の魚・浅瀬

アサリは1980年ごろまでは潮干狩りなど各地の浅瀬で採れていましたが、乱獲だけではなく、埋め立てや水質汚染や温暖化が原因とされ、漁獲量は激減しています。

アサリの漁獲量は全国で65%が愛知県、次いで11%の静岡県、3番目に5%の三重県が多く取れています。

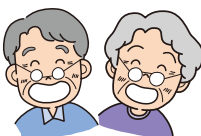
アサリは貧血予防に良いとされ、赤血球を作るのに必要な鉄分やビタミンB12を多く含んでいるからとされます。



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」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	休日
		第4火曜日 わちゃ ²				

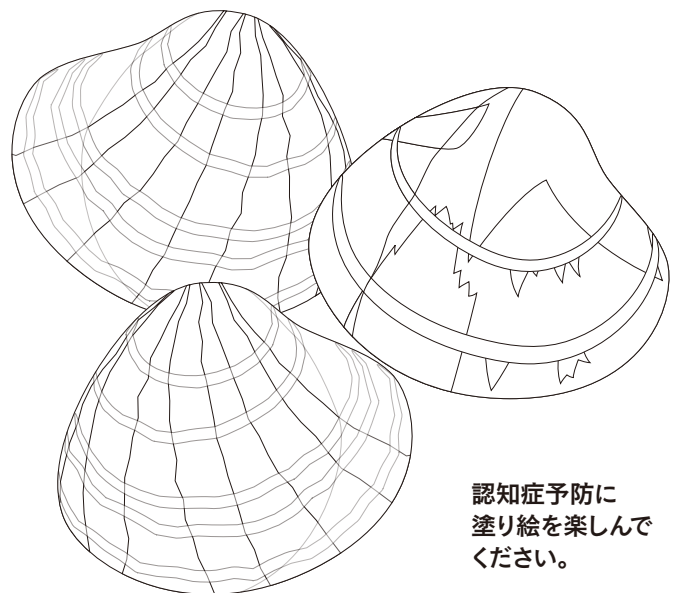
場所 川原町33-7

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)

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



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。