



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

新たな年度が始まり、学校・職場などでは新入生・新人の仲間が増えるなど、環境が変わる月でもありますね。

3月7日に行われた橋北中学校卒業式に参列しました。26名の卒業生が壇上でそれぞれの学校生活の思い出や自分の特徴や、自分の将来の夢・希望を発表する姿に感心しました。いつかお世話になった橋北地区の人に恩返しをすると話す生徒もいて頼もしく感じました。

季節の変わり目でもあり、体調管理に気を付けて毎日を過ごしましょう。



支援金と義援金の違い

能登半島地震から3ヶ月が経ち、各地から災害復興の支援金や義援金が届けられています。

ところで、この違いは何かご存知でしょうか？ 違いを記してみました。



◎支援金とは？

あなたが応援したい団体、関心のある分野の団体を自分で選んで寄付して、被災地の支援に役立ててもらおうお金。

特徴として、被災地での救急救命活動資金として使われる。

配分は寄付を受けた団体が配分する。

被災地に届くまでは比較的早く届く。

◎義援金とは？

被災地の方にお悔みや応援の気持ちを込めて送るお金。

日本赤十字社・赤い羽根共同募金・自治体・TV局が受付。

特徴として、被災地での救急救命活動には使われない。

県が設置した義援金配分委員会によって被災地に公平に配分される。

被災地に届くまでに時間がかかる。

海蔵川の水位が上がります！

3月10日から8月20日頃までは、海蔵川の水位が上がっています！！

小さな子どもさんの川遊びには十分注意してください。

農業の取水のため、水門が閉じられ、例年の事ですが、海蔵川の水位が上がっています。深いところは2メートル以上の深さもありますので、近づかないようにしてください。



ニコニコ食堂 開催します

4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

若年性認知症とは

若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の初期症状は？

初期では頭痛やめまい・不眠がみられます。また、不安感や自発性の低下、抑うつ状態にもなります。本人も気づかないことが多く、仕事でのストレスやうつ病と間違えやすいので注意が必要です。

職場や家庭内で認知機能の低下による失敗などがあることにより、「何かおかしい」と気が付きやすいようです。違和感を感じたら、認知症の専門医を受診しましょう。

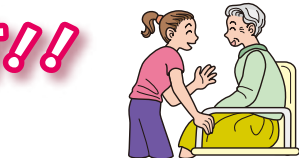


在介走ってます!!

春は「肝臓」がフル稼働!

肝臓は、冬のあいだに体中に溜め込んでしまった不要なもの(老廃物や脂肪など)をとにかく一気に解毒しようとしてフル稼働、疲弊しやすい状況を強いられています。肝臓が疲れてしまうと、解毒の機能がうまくいかなくなることで、イライラ・不眠・花粉症の症状悪化、重だるい疲労感を感じやすくなるなど体調の不良が出てくる場合もあります。

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。

4月12日(金) 10:00~11:00 市民センター

口の中の介護予防

4月26日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館

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

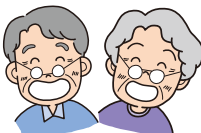
橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

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」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

防災対策

高齢者の備え

一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。ただ、体力が落ちたときや食欲がなくなったときなどに備え、レトルトのおかゆやインスタントのみそ汁などがあると安心です。体が弱ったときにどんなものが食べたくなくなるかを想像し、備えましょう。

◎食べる機能が弱くなった方の備え

かむことや飲み込むことなど食べる機能が弱くなった人や、栄養状態が良くない人を対象にした介護食品(スマイルケア食)を活用しましょう。レトルトの介護食品やとろみ調整食品など食べる機能に応じて様々なスマイルケア食があり、ドラッグストアで購入できます。

◎慢性疾患の方の備え

慢性疾患の方は災害時に症状が悪化しがちです。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、食塩やアルコールを控え、肥満に気を付けておきましょう。

また、医師が処方した食事療法を普段と同じように継続できるように、備蓄する食品の内容を工夫しましょう。缶詰やインスタント食品などは塩分が多いため注意が必要です。

お魚ごよみ

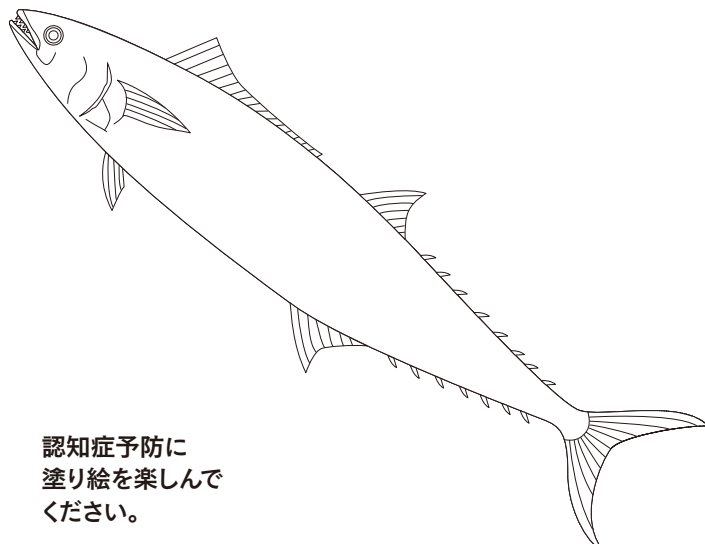
さわら 4月の魚・鯖

サワラは1m以上にもなる魚で、「狭腹」と書かれるように胴体が側扁して縦に細長い形をしている。

サワラは俳句でも春の季語になり、5~6月には産卵のため外洋から瀬戸内海に押し寄せるようになったことが由来とされる。

産地としては福井県、京都府、石川県が漁獲量が多い産地になります。

関西では小さいものをサゴシと呼び、70cm以上のものをサワラと呼び、出世魚になります。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。