



かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

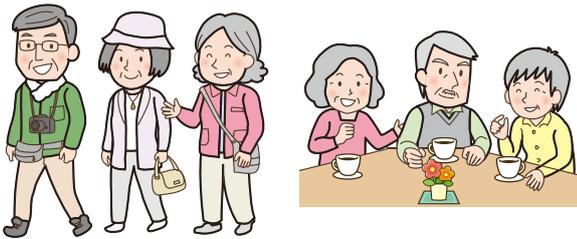
検索

たみお 民生君のつぶやき

橋北地区で新たにできた「シニア倶楽部ベラージュの会(幸齢者の集い)」の設立総会が5月に開催され、興味のある橋北地区の方々に参加されました。

橋北地区に在住の概ね60歳以上の方は入会OKなので、橋北地区の親睦を図る集まりとして、人の輪が広がることに期待します。

かわらばんでも随時、ベラージュの会の情報を掲載していきます。ご期待下さい。



ニコニコ食堂 開催します

6月22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

熱中症予防

◎暑さを避ける

室内では…

- ①扇風機やエアコンで温度を調節。②遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用。③室温をこまめに確認。

屋外では…

- ①日傘や帽子の着用。②日陰の利用、こまめな休憩。③天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

からだの蓄熱を避けるために…

- ①通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。②保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

◎こまめに水分を補給する

室内でも、野外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。

◎熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う。

重症になると…

返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い。



防犯だより

詐欺の被害に遭わないための注意点

◎非通知は着信拒否にしておく

最も簡単な撃退法です。知らない人からの非通知電話が着信拒否になる設定にしておけば、相手のトークがいかにか巧みだろうが騙されようがありません。当然ですが、騙す側は家族の携帯番号からはかけられませんから、この設定をしておくだけでも、詐欺のほとんどを撃退できます。

◎留守番電話に設定しておく

電話を取ってしまうと切りにくくなったり、言いくるめられたりしやすくなるので、留守電にしてメッセージを吹き込んでもらう設定にしておけば、内容を聞いた後冷静になってから対応できます。詐欺師は証拠を残すのを嫌がりますから、メッセージが吹き込まれずに終わる可能性も十分にあります。

◎電話を切る

律儀に付き合う必要はありません。これは詐欺だと確信したら、変に張り合わず電話を切るのが良いでしょう。



在介走ってます!!

6月に入り、梅雨の季節になりました。天候の変化は体調に影響を及ぼします。体のだるさ・肩こり・めまい・頭痛など、自律神経の乱れの症状です。改善するには、規則正しい生活と十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動が必要といわれています。日常生活では、起床時に朝日を浴びる、朝食をとる、栄養バランスの良い食事を心がける、気温にあわせた服、扇風機などを活用して体温を調整する、寝る前のストレッチ、入浴時は湯船に浸かって体を温めるなどがおすすめです。



楽々! 元気の会を開催します。

6月14日(金) 10:00~11:00 滝川集会所
運動して介護予防

6月28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

認知症のあれこれ



認知症について 知っておきたい基礎知識

◎認知症の種類はありますか?

種類としては脳の神経細胞がゆっくりと減少していく「アルツハイマー型認知症」、脳の血管の病気である「脳血管性認知症」、その他の原因の「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」などがあります。

認知症を予防するには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙・お酒の量を抑える・外出や人と話す機会を作ることが大切です。

アルツハイマー型認知症



物忘れなど

脳血管性認知症



手足のしびれなど

レビー小体型認知症



幻視、手の震えなど

前頭側頭型認知症



社会性の欠如など

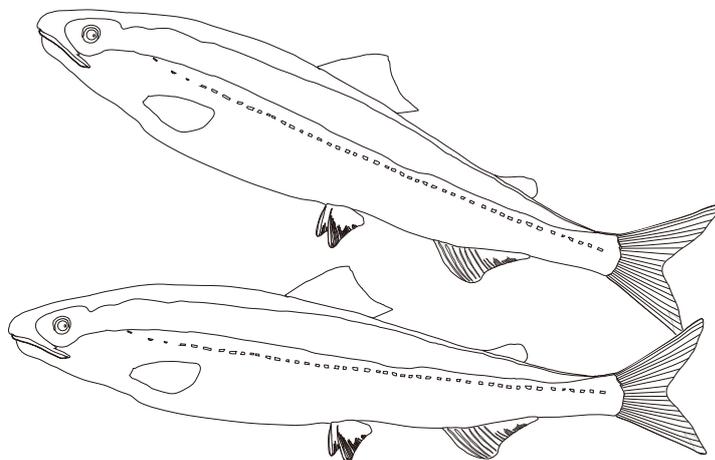
お魚ごよみ

6月の魚・^{あゆ}鮎



川や海などを回遊する魚である。「清流の女王」とも呼ばれている。

アユは香魚(こうぎょ)といわれるように、水質の良い河川でとれる天然の稚鮎や若鮎はスイカのような良い香りがします。アユの成魚は30cmほどになるものもいますが、概ね20cmから25cmで、秋を迎えると、鮭と同じように体や顔が変化して顎から尾の付け根まで、腹にオレンジ色の帯ができます。これを婚姻色と呼びます。背から腹にかけては黒くなり、雌より雄のほうが黒色が強く出ます。アユの天然の漁獲量は茨城・神奈川・栃木で、養殖の漁獲量は愛知・和歌山・岐阜の順になります。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。