



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

四日市市立図書館が四日市近鉄駅前に新設される計画が白紙になりました。

個人的には、橋北地区に市立図書館設置もありなのではないかと考えます。

橋北地区の文化的なインフラ整備につながり、また地区の活性化にもつながると思うのですが、皆さんはどう思われますか？

もちろん四日市市民全体にとっても、使い勝手の良い場所であることが優先されることではありますが、前提として地域の受け入れ態勢も重要な面ではないかと思えます。



ニコニコ食堂 開催します

7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



かき氷 (7月・8月限定)

熱中症に注意

熱中症4つの予防ポイント

①水分補給

- * のどが渇く前に水分補給。
- * 起床時、入浴前後に水分補給。
- * 大量に汗をかいたときは塩分も補給。
- * アルコール飲料は水分補給にはなりません。

②暑さを避ける工夫

- * エアコン・扇風機の利用。
- * 夕方に打ち水をする。
- * すだれやカーテンの利用。

③外出時の工夫

- * 通気性が良い服装。
- * 日傘・帽子の利用。
- * 保冷剤・冷たいタオルを活用。

④日ごろの体調管理

- * 暑さに備えた体づくり。
- * バランスの良い食事。
- * 十分な睡眠。



お札のデザインが変更されます

7月より20年ぶりに3種類のお札のデザインが変わります。描かれている肖像画も変わり、1万円札は福沢諭吉さんから渋沢栄一さんに、5千円札は樋口一葉さんから津田梅子さんに、千円札は夏目漱石さんから北里柴三郎さんに変更されます。

もちろん、古いお札も新しいお札も同じように使えますが、自動販売機などでは新しいお札に対応できていない機械がまだ一部あるようです。慣れるまでしばらく時間がかかりそうですね。

その変更時期に合わせて、「古いお札を回収します」などと言って詐欺をする人がいるので注意が要りますね。



在介走ってます!!

蒸し暑い季節、熱中症にご注意を!



7月は熱中症予防強化月間です。室内では扇風機や冷房などで室温を調整し、こまめな換気などで熱をこもらせない対策も重要です。通気性が良く、吸湿性・速乾性のある服装で過ごし、熱っぽいと感じた時には保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。炎天下での運動は避け、のどが渇かなくても、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。外出時は日傘や帽子で直射日光を避けましょう。

- エアコンを上手に活用
- 風通しを良くしよう
- 温度と湿度に気を配ろう
- ひんやりグッズ
- こまめな水分補給を
- 適度な塩分補給を
- 日傘や帽子を忘れずに

楽々! 元気の会を開催します。

7月12日(金) 10:00~11:00 市民センター
運動して介護予防

7月26日(金) 13:30~14:30 高浜楽々館
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

◎アルコール性認知症とは?

アルコールの大量摂取が原因で脳梗塞などの脳血管障害や、ビタミンB1欠乏による栄養障害で発症します。

アルコール認知症の場合、アルツハイマー型認知症などを併発していることが多く、治療困難となる可能性が高まります。症状も徐々にではなく、突然ひどくなるのが特徴です。注意したいのは若い世代にもみられるということ。年齢が若いとそれだけ長い治療を余儀なくされます。

お酒が好きな人はアルコールの摂取量には十分に注意しましょう。



お魚ごよみ

けんさきいか 7月の魚・剣先烏賊

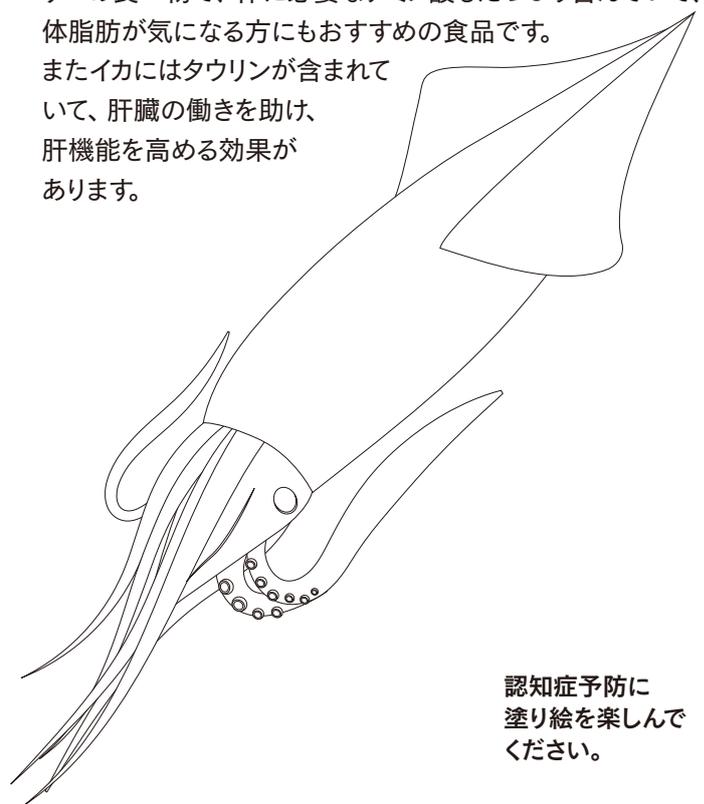


ケンサキイカの漁場は東シナ海から山陰の日本海沿岸になります。

産地としては長崎県、佐賀県、島根県、山口県になります。ケンサキイカの産卵は春から夏で、そのころに水揚げも多い。刺身にするなら7~9月、煮つけにする場合は4~6月が良いとされます。

ケンサキイカに限らず、イカは高タンパクで低脂肪、低カロリーの食べ物で、体に必要なアミノ酸もたっぷり含んでいて、体脂肪が気になる方にもおすすめの食品です。

またイカにはタウリンが含まれていて、肝臓の働きを助け、肝機能を高める効果があります。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。