



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

まだまだ暑い日が続きますね。とはいえ確実に日は短くなり、秋の気配はやって来ています。台風シーズンもやって来ます。また季節の変わり目になりますので、体調管理にご注意ください。



防災対策

「緊急地震速報」と「津波警報」等、いざそのとき、身を守るために！

緊急地震速報が発表されてから地震の強い揺れが来るまでは、長くても数十秒しかありません。その短い間に何ができるでしょうか？

緊急地震速報を見たり聞いたりした際には、周りの人に声をかけながら、「周囲の状況に応じて、速やかにあわてずに、まず身の安全を確保する」ことが重要です。

地震が発生したときの適切な行動は、そのとき、その場所に応じて異なります。日頃から、いろいろな場所で地震が起こったときのことをイメージし、「今、ここで、緊急地震速報を聞いたらどう行動すべきか」を状況に応じて考える習慣をつけましょう。



家庭で屋内にいるとき

- ◎家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- ◎あわてて外に飛び出さない。
- ◎料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。
- ◎扉を開けて避難路を確保する。

熱中症に注意

熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)の概要

- ◎熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることがあります。熱中症による人の健康に害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから自分の身を守りましょう！
- ◎室内のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。
- ◎こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
- ◎高齢者・乳幼児の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。
- ◎身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう。皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。

橋北中学校だより 橋北中学校グランド整備

令和6年9月8日(日)
(雨天予備日・9月15日(日))
午前8時から9時30分まで



橋北中学校体育祭に向けて、恒例となりましたグランド整備を実施します。地域全体で橋北中学校・中学生を盛り上げるためにも参加をお願いします。尚、当日はかき氷・綿菓子などイベント風楽しくやりたいと思います。

ニコニコ食堂 開催します

9月28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、徒歩をお願いします。
 - 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

在介走ってます!!

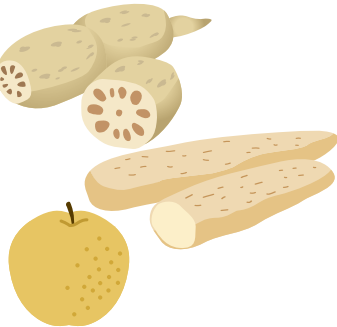
秋バテ予防には、疲労回復と乾燥対策を!



秋バテは夏の疲れを持ち越した身体の疲れが、季節の変化についていけない状態によって起こります。夏から秋は高温多湿の状態から、涼しく乾燥しやすい気候へと大きく変化するもの。それによって身体が温度調整する力を使うため、身体への負担が増えて秋バテの状態が出てきます。夏は冷たいものをよく食べることで胃腸も疲れがみ。滋養強壮のある「レンコン・山芋・梨」を食べて、身体の立て直しをしましょう。日を増すごとに空気が乾いてくる秋本番に向け、乾燥対策も念入りに行いたいものです。

レンコンは身体にこもった熱を冷まし、粘膜を潤します。便秘にもおすすめです。山芋は胃にやさしくスタミナを補い、肺や肌を潤す作用が期待できます。

梨は疲れを持ち越さず、秋の乾燥対策にも一役。身体の冷えも防ぎ、肺を潤し、喉をケアしてくれます。秋を元気に過ごせるよう、今から準備しておきたいですね。



楽々! 元気の会を開催します。

9月13日(金) 10:00~11:00 午起集会所
運動して介護予防

9月27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。

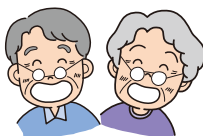
問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

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

◎認知症とよく似た症状を起こす病気はありますか?

意識障害とうつ状態があります。意識障害は脳卒中・感染症・心不全・糖尿病・脱水症状・心身のストレスなどが原因で起こります。意識レベルが下がり、もの忘れがひどくなったり、判断力が低下したりします。認知症との違いはこのような症状が急に起こり、1日のうちに良くなったり、悪くなったりします。うつ状態で起こる認知症状は「仮性認知症」と呼ばれ認知症とは区別されます。自分を責める・不眠・食欲不振などの症状があれば仮性認知症が疑われます。意識障害やうつ状態は治療により回復しやすいので、早めに専門医の診察を受けましょう。



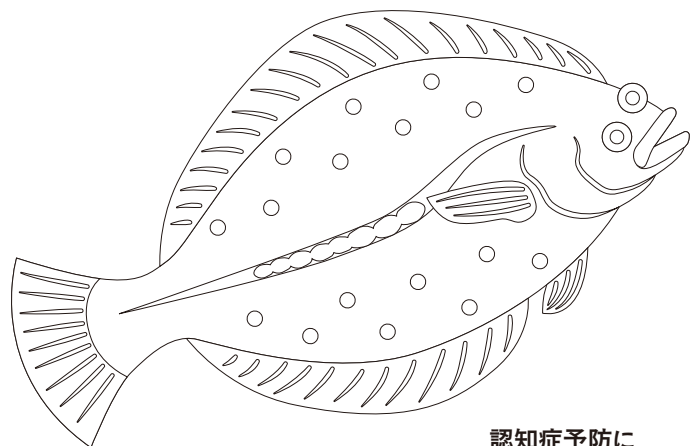
お魚ごよみ

9月の魚・イシガレイ
(石鱈)



カレイ科の中でも全国的に分布して、総菜の魚として親しまれている。

名前の由来は目のある体の一部が石のように固い骨質の板があるので石鱈と呼ばれるようになった。水深70mほどの砂泥底に生息して、カメレオンのように周囲と同化する擬態の能力が優れていることでも知られる。目のあるほうは黒い色をして、反対側は白い色をしていますよね。多くは20~30cmのものがよくみられるが、大きいものは60cmもある。「左ヒラメに右カレイ」といわれるように、カレイは右側に2つの目が並び、口が小さい。ヒラメは左側に2つの目が並び、口が大きく歯が鋭い。白身が淡白なカレイは消化が良く、離乳食や病人食に適しています。栄養素としてはタウリンが多く含まれ、動脈硬化予防や、血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇抑制などに効果があります。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。