



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

近年にない猛暑の夏がようやく過ぎ、陽気の良い秋がやってきましたね。10月は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、何をすることも良い季節になりました。みなさんこの陽気の良い秋に、楽しみをもって過ごしましょう。



防災対策

災害時の備え

◎家具の向きを変える・固定する
ドアや避難経路をふさがないように、家具・家電の配置やレイアウトを工夫し、器具などを使って家具の転倒防止対策を行いましょう。

◎ハザードマップを確認する
自宅や職場の地域のハザードマップをあらかじめ確認し、災害時の避難場所を家族と共有して把握しておきましょう。

◎トイレグッズを用意する
簡易トイレや汚物処理袋、トイレトイレットペーパーはもちろん、アルコールウェットティッシュやペーパータオルなども役立ちます。

◎連絡先をメモしておく
スマホが使えなくなった場合を想定し、家族や職場・学校など、緊急時にコンタクトを取りたい連絡先を書き出しておきましょう。



ココが違う ニコニコ食堂!!



- ①人数制限がありません。限定〇食ではないので、完売で食べられずに帰るといったことはありません。
- ②小・中学生は無料。大人(高校生以上)は300円でコーヒー付きの特典があります。
- ③カレーはもちろんのこと、毎月異なる手作りのメニューで、こだわりの食器で食べてもらいます。
- ④夏(7・8月)は「かき氷」、12月は餅つきを兼ねた「ニコニコこども縁日」のビッグイベントを開催します。
- ⑤地域住民の方大歓迎です。(ただし駐車場はありませんので、徒歩・自転車で来られる方限定になります)
- ⑥当日の食事だけでなく、お菓子や文具などのお土産が何か必ず付きます。
- ⑦生桑で活動しているアイプロさんの手作りクッキーやプリン限定出張販売があります。
- ⑧橋北小・中学校の先生や、地区市民センター職員さん、自治会長さんなど多彩な参加者がいます。
- ⑨運営スタッフは民生委員児童委員のほか、地区内外のボランティアスタッフがニコニコ笑顔で運営しています。

ニコニコ食堂 開催します

10月26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

在介走ってます!!

インフルエンザとは?

A型・B型・C型のウイルスによって引き起こされる急性の感染症です。これまでは寒い季節に流行する季節性のインフルエンザとされていましたが、近年では1年中発生しており、警戒が必要とされる感染症です。潜伏期間は1~3日程度で突然症状が現れます。インフルエンザの症状は通常の風邪と異なり、急な高熱と全身に症状が強く出るのが特徴です。インフルエンザは人から人へうつる病気です。感染経路は感染者の咳やくしゃみから飛散し、ウイルスを吸い込むことでおこる飛沫感染と、ウイルスがついた物に触れたあとに口・鼻・目に触れることでおこる接触感染です。マスクの着用、手洗いや手指用のアルコール消毒を使用することで感染のリスクを低減できます。インフルエンザの予防接種は、インフルエンザにかかっても症状の軽症化や合併症の抑制効果が一定程度認められています。



楽々! 元気の会を開催します。

10月11日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館
食事から介護予防

10月25日(金) 13:30~14:30 滝川集会所
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

◎年をとると誰でも認知症になりますか?

誰でも認知症になるわけではありません。認知症の原因は、脳の退行変化(アルツハイマー型認知症)、脳血管性変化(脳血管性認知症)など、病気によるものです。身体的では、ケガや病気で寝たきりになる、視力や聴力が低下することで認知症を引き起こす要因になります。精神的では、孤立感が一番大きいようです。心理的な動揺・不安・抗うつも認知症を引き起こす要因です。環境的では、引っ越し・退職・家族の死別などの生活環境の急激な変化が認知症を引き起こす要因になります。



お魚ごよみ

10月の魚・

ホッコクアカエビ(北国赤海老)、別名(甘海老)

年中漁獲されるが10月が旬とされる。主に北海道が主産地で7割を占め、北陸・山陰でも漁獲される。ホッコクアカエビは成長の過程で性転換を行う。生まれて3年目までは雄・雌もなく、4年から5年目に雄になり、5年から6年目に雌に性転換する。毎年産卵する個体と、隔年でしか産卵しない個体があり、生涯に3回ほどの産卵を行う。寿命は10年から12年ほどとされています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

