



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

今年もあと2ヶ月になりました。
先月は国政選挙があわたくし実施され、
今月も四日市市長選挙が行われます。
期日前投票もあります。棄権することなく
投票しましょう。



四日市市長選挙
11月24日(日)
午前7時～午後8時
 橋北小学校(西地区)
 橋北中学校(東地区)

防犯だより

詐欺の被害にあわないための 注意点



◎詐欺被害にあわないために、ふだんから「自分もだまされることがある」と心構えをしておくことが重要です。

◎詐欺の手口はどんどん巧妙になっているため、大げさに言えば、「お金の話」がでたら、まずは「すべて詐欺かもしれない」と疑うくらいの用心深さが必要です。

◎あやしい誘いはきっぱり断り、お金は絶対払わないようにしましょう。**※困ったときは、一人で悩まず、すぐ相談を!**



おまちかねの縁日・開催日予告

えんにち 第4回 ニコニコ縁日

12月14日(土) 開催します



第4回になります「橋北ニコニコ縁日」を今年も陶栄町の
各治(かつさいレディースクリニック西隣)で開催します。
餅つきあり、ガチャガチャあり、射的ありの大好評の縁日です。
子どもは無料、大人は300円で昨年通りに行います。
ご参加ご来場お待ちしております。
(駐車場がないので、徒歩か自転車でお越しください)



ニコニコ食堂 開催します

11月23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、手指消毒をお願いいたします。
- ※「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

主催:NPO法人 ニコニコ共和国
 協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

在介走ってます!!

介護の日

11月11日は「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の意味を込めた「介護の日」です。

介護のことは実際に介護をする側、される側にならないとわかりません。この「介護の日」に、元気なうちに家族で将来の介護について話をしてみてください。自分が要介護になったときにどうしたいか、延命の条件などを話し合い、介護が必要となったときにこの内容がきっと役に立つと思います。最期まで自分らしく生きるため、日頃から家族でいろんな話をしましょう。

いい日、いい日。

11月11日は 介護の日

毎日あったか介護
ありがとう



認知症のあれこれ

認知症の進み方は?

認知症は初期・中期・後期と3段階で進むといわれています。



初期症状はもの忘れが激しくなります。不安が高じてイライラすることもあります。また物事に無関心になり、うつ状態におちいることもあります。時間がわからなくなるのも初期の特徴です。中期症状は徘徊・夜間せん妄^{もっ}などの場所や人に対する見当識障害の症状が出てきます。道に迷ったり、今までできたことができなくなったりして、日常生活に手助けが必要になります。後期症状は食事や排泄の手順がわからなくなり、体も弱って動きが鈍くなります。

※**せん妄**^{もっ}・「軽いパニックを起こしている状態」「周囲の状況が飲み込めず混乱している状態」

※**見当識障害**・「今がいつか(時間)」「ここがどこか(場所)」「誰なのか(人)」がわからない状態。

楽々! 元気の会を開催します。

11月8日(金) 10:00~11:00 市民センター
運動して介護予防

11月22日(金) 13:30~14:30 さくらスマイル
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

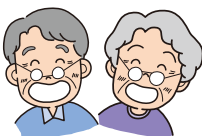
橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

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

お魚ごよみ

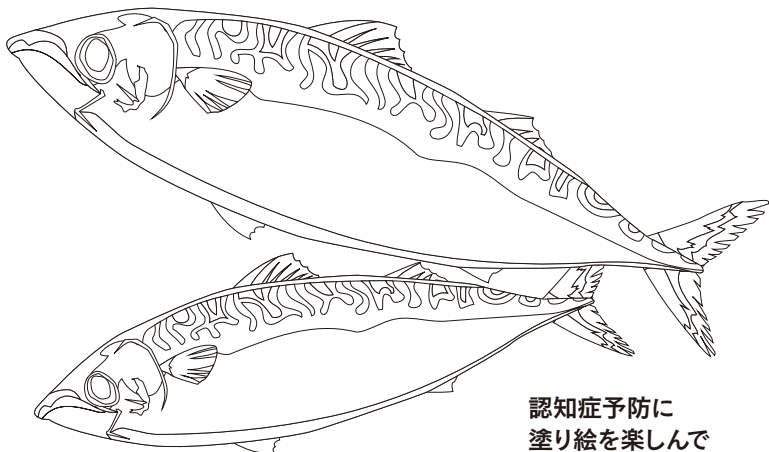
11月の魚・サバ(鯖)



サバの旬は10~12月。

「マサバ」は日本近海で獲れる代表的なサバの種類。「秋サバ」「寒サバ」などと呼ばれるように、秋から冬にかけてが脂がのり、美味。体に多数の黒斑がある「ゴマサバ」は一年中漁獲されるが、脂質が少なく、一年を通じて味が変わらない。食べ方は焼き魚や味噌煮、シメサバなど。非常に鮮度が落ちやすい魚なので、生食するには釣った直後に食べるしかない。

サバは脂質の高い魚ですが、DHAやEPAという不飽和脂肪酸が群を抜いて多く含まれており、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、脳卒中・動脈硬化などの生活習慣病予防に効果がある栄養価を持った魚です。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。