



# 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

衆議院選挙・市長選挙と続き新たなリーダーが決まりました。公約どうり、この国、この地域の生活が良くなることに期待するものです。



つい先日まで暑い日を過ごしていたのですが、令和6年の辰年も最後の月になり、気ぜわしい師走となりますね。みなさん体調管理に気を付けて毎日を送ってください。

えんいち

## 第4回 ニコニコ縁日 開催します

昨年たくさんの人でにぎわいました、子ども食堂の集大成、年末ビッグイベント「第4回ニコニコ縁日」を今年も開催します。

日時 12月14日(土) 10:00~13:00  
場所 「各治」駐車場  
(陶栄町2-5、かつさいレディースクリニック西)

※子どもは無料。大人は受付で300円のチケットを購入。  
※橋北地区外の方も歓迎です。駐車場はありませんので徒歩・または自転車に参加お願いします。  
※飲み物の用意はありませんので、水筒持参をお願いします。



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

## 自転車に関する 道路交通法の改正



自転車運転中の携帯電話使用等により交通事故が増加傾向であり、また、自転車を酒気帯び状態で運転し交通事故が死亡・重傷事故となる場合が高いことから、交通事故を抑制するため新しく罰則規定が整備されました。

### 運転中のながらスマホ

スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する、画面を注視する等の行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。ただし、停止中の操作は対象外です。



### ■違反者

6ヶ月以下の懲役または10万円以下の罰金

### ■交通の危険を生じさせた場合

1年以下の懲役または30万円以下の罰金

### 酒気帯び運転およびほう助

自転車の酒気帯び運転、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対しても新たに罰則が整備されました。



### ■違反者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

### ■自転車の提供者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

### ■酒類の提供者・同乗者

2年以下の懲役または30万円以下の罰金

運転中のながらスマホ、「酒気帯び運転」は自転車運転者講習制度の対象になります。

自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせる恐れのある一定の違反(危険行為)を反復して行った者は講習制度の対象となります。

### 自転車のスマホ・酒気帯び 罰則強化

ながらスマホ 酒気帯び運転

令和6年11月1日 道路交通法改正

自転車運転中の新たな罰則

## 在介走ってます!!

### ヒートショックってなに?

寒い日に暖房の効いた暖かい部屋から脱衣所やトイレに行くと、思わず「ぞくっ」と震えてしまったという経験はありませんか？それがヒートショックの予兆かもしれません。ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞などを引き起こし、身体へ悪い影響を及ぼしてしまうことをいいます。ヒートショックを防ぐには、入浴の場合「入浴の前に脱衣所や浴室を暖める」「湯の温度は41℃以下で、湯につかる時間は10分を目安に」「食事直後、飲酒時の入浴は控える」「入浴は夕食前・日没前がおすすめ」「ひとりでの入浴を控える」、トイレの場合「便座を暖かくしておく」「深夜や早朝は移動する前に上着や靴下を着用する」暖房便座がついてない場合は便座上部にカバーやシートを張るだけでもヒヤッと感を防ぐことができます。



## 認知症のあれこれ



### 認知症の高齢者と接する時の注意する点は？

一番大切なことは認知症扱いしないこと。認知症の方の前では「ボケたの？」など心ない言葉は禁句です。認知症になると記憶力や理解力は低下しますが、一度にすべてのことができなくなるわけではありません。感情は残っています。プライドを傷つけられると、内向し、時に攻撃的になり、より症状を重くします。大切なことはどんなときでも優しく、温かい気持ちで接すること。言葉は通じなくても気持ちは通じます。たとえおかしなことを言っても、否定したり、叱ったりしないで、まずは言い分を聞きましょう。また、「早く、早く」も禁句です。せきたると混乱するばかりです。話しかける時は必ず目の高さで、落ち着いてゆっくりと簡単なわかりやすい言葉で話すのが基本。高い声より低めの声で話したほうが聞き取りやすいようです。



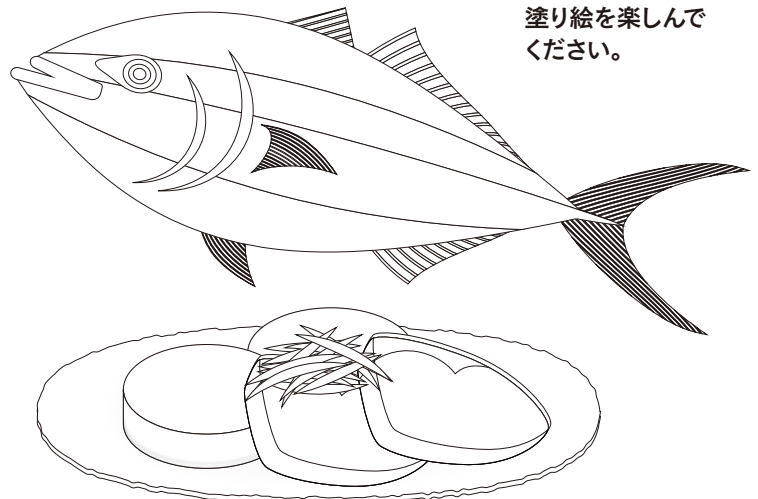
## お魚ごよみ

### 12月の魚・ブリ(鰯)



ブリは出世魚の代表としてよく知られます。呼び方も地方により様々ですが、概ね関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリ(80cm以上) 関東では、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ(60cm以上)と呼ばれます。天然ブリは長崎、石川、島根、千葉が多い漁獲高の県になります。またブリは養殖も多く流通していて鹿児島、大分、愛媛が主な養殖が盛んな県になります。ブリは寒ブリと呼ばれるように、脂がのった12月から2月が旬といえます。この時期は日本海側でよく取れ人気も高い。ブリには青魚の特徴でもあるDHA・EPAが多く含まれ、これらの多価不飽和脂肪酸は、脳を活性化し、学習能力を高め、善玉コレステロールを増やし生活習慣病(成人病)予防にもなる栄養価の高い魚になります。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。



### 楽々! 元気の会を開催します。

12月13日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館  
口の中の介護予防

12月27日(金) 13:30~14:30 市民センター  
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。

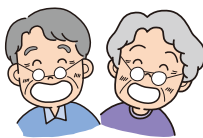
問合せ先

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