



かわらばん

No.170



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

去年は、民生委員児童委員活動にたくさんのご理解ご協力を賜り誠にありがとうございました。また年末に開催のニコニコ縁日も4回目を数え、好天の中たくさんの人に餅つき、ゲームを楽しんでいただき、主催者としてもとてもうれしく感じました。今年もニコニコ食堂はじめ地域福祉の担い手として発信していきますのでお付き合いの程よろしくお願いします。



ペラージュの会 日帰り旅行

日時 令和7年2月8日(土) **参加者募集中!**
 行程 昼食(勢乃国屋)・伊勢神宮内宮・おかげ横丁・伊勢志摩スカイライン・朝熊山金剛證寺・帰路
 会費 7,000円(お楽しみ付き)

お伊勢さん初詣と金剛證寺をお参りして良い年にしませんか? 代表 山内 満

連絡先 事務局(高井) ☎080-3640-7978



ニコニコ食堂 開催します

1月25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、手指消毒をお願いいたします。

※「ニコニコ食堂」はこ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

防犯対策

自主防犯行動

<在宅・帰宅時の行動>

- 1.在宅時でも、出入口や無人の部屋の窓に鍵を掛ける習慣をつけること。
- 2.訪問者に対しては、不用意にドアを開ける前に、まずドアスコープやインターホン越しなどで確認すること。
 ※宅配業者の訪問を偽装した手口には、荷物の受取りに宅配ボックスを活用するなど、宅配の荷物を直接受け取らない方法をとることが大切です。
- 3.外出先から帰宅した際は、背後や周囲に人がいないか、よく確認すること。



ご自宅の「防犯対策」は、大丈夫ですか？

チェック1

固定電話は、常に留守番電話に設定している。

特殊詐欺の犯人は声を録音されることを嫌います。留守番電話設定や、録音機能のついた防犯機能付き電話が被害防止に有効です。



自宅の防犯対策をチェックして、防犯意識を高めましょう。

チェック2

固定電話は、非通知番号を着信拒否に設定している。

特殊詐欺の犯人には非通知でかけてくる者がいます。一部の電気通信事業者では、非通知番号を着信拒否にするサービスの無償化が始まっています。この機会にご家族で電気通信事業者にお問い合わせください。



チェック3

宅配の荷物は直接受け取らない方法を実践している。

宅配事業者の訪問を偽装した侵入手口には、荷物の受け取りに宅配ボックスを活用するなど、自宅に侵入されない方法をとることが大切です。



チェック4

防犯性能の高い窓ガラス、二重鍵や、防犯カメラを設置している。

住居などの建物への侵入に対しては、防犯性能の高い建物部品(CP部品)や防犯カメラの設置が効果的です。詳しくはこちら



チェック5

大金の保管は、自宅ではなく金融機関を活用している。

自宅に保管する大金を狙った特殊詐欺や強盗による被害を防ぐため、自宅保管の危険性をご理解いただき、金融機関を活用してください。



不審な電話を受けたり、不安を感じたら警察相談専用電話「110」番に連絡ください。

出典:政府広報オンライン
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/2023101.html>

在介走ってます!!



冬は、しずかに脱水症が進みます!
 高齢者の方が、脱水症である可能性が高い症状は皮膚がカサカサ乾燥していて、剥がれ落ちる、口の中が粘りつく、飲み込みができない、便秘が続く、以前より便通が悪い、手の甲をつまみ上げて、元に戻るのが3秒以上かかる、足のスネがむくみ、靴下のゴム跡が10分以上残るです。喉が渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

こまめな水分補給を



楽々! 元気の会を開催します。

1月10日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館
運動して介護予防

1月24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

認知症のあれこれ



認知症と物忘れの違い

- ・認知症のもの忘れは、「自分の家がわからなくなる」、「ご飯を食べたこと自体を忘れる」など、日常生活に支障をきたすような内容や出来事そのものを忘れてしまいます。正常のもの忘れは、「昨日夕食で何を食べたかを忘れた」、「テレビで見た有名人の名前が思い出せない」など部分的な内容を思い出せないことが多く、日常生活に支障をきたすことはありません。
- ・認知症の場合は、もの忘れに気づきませんが、正常なもの忘れでは気づいて思い出そうとします。
- ・認知症では新しいことが覚えられませんが、正常なもの忘れでは新しいことを覚えることができます。
- ・認知症では暴言や暴力がみられたり、気力がなくなったりなどの性格、人格の変化や妄想がみられることがありますが、正常なもの忘れではありません。

認知症にならないためには、どうしたらよいのでしょうか?

いくつかポイントがあります。第一は、運動をおこなうこと、第二に食事に気をつけること。第三に、社会的な活動に参加することです。

認知症予防のためにどのような運動をすればよいのでしょうか。週2から3回以上、30分以上運動をすることです。歩くことがすすめられます。週3回以上30分以上の運動を行ったものは、認知機能の低下を防ぎます。

お魚ごよみ

1月の魚・伊勢エビ



伊勢エビはひげが長く、腰が曲がった姿を長寿の老人に見立ててことから縁起のよい魚として祝い事や正月などの慶事に欠かせない魚です。伊勢エビの漁獲量は三重県、千葉県、和歌山県の順でほぼ半分以上を占めます。海老の栄養価としては、茹でると赤い色の色素にはアスタキサンチンという強い抗酸化栄養素があり、癌の予防や血液をサラサラにする効果があるといわれています。伊勢エビは三重県の魚でもあります。

認知症予防に塗り絵を楽しんでください。

