



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

桜が咲く季節になりました。四日市の桜の名所にもなっている、海蔵川の桜まつりは、今年から来場者の安全を考慮して、提灯をつけたりしての開催はされなくなりました。50年以上の古木が多く、倒木の恐れがあるというのが理由だそうです。堤防沿いに見て楽しむのが今年の花見になりそうですね。



ニコニコ食堂 開催します

4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

ロマンス詐欺に注意

SNSで知り合った女性からの甘い言葉に騙されて現金をだまし取られる事件が多発しています。会ったことがない人からのお金の話には詐欺を疑いましょう。



火災から逃げ遅れを防ぐ

火災でなくなる原因で最も多いのが逃げ遅れです。火災から命を守るために「住宅用火災警報器」の設置が有効であり、すべての住宅に義務付けられています。住宅用火災警報器は、熱や煙を感知して、火災の発生を警報音や音声で知らせることで、初期消火や避難などを素早く行えるようにします。火事を出さないことが重要ですが、万が一の時に自分の命を守りましょう。



在介走ってます!!

春は、気温も暖かくなり運動を始めるのに最適な季節です。

以下に春におすすめの運動と効果をまとめました。

●ウォーキング

〈効果〉 脂肪燃焼、体力向上、リフレッシュ効果

〈ポイント〉 景色を楽しみながら、少し早歩きを意識すると効果的です。



●ストレッチ

〈効果〉 柔軟性向上、リラックス効果、自律神経を整える

〈ポイント〉 新緑の中で行うと、よりリフレッシュできます。



これらの運動は、心身のリフレッシュや健康維持に役立ちます。ご自身の体力や好みに合わせて、無理せず春の運動を楽しんでください。

楽々! 元気の会を開催します。

4月11日(金) 10:00~11:00 市民センター
口の中の介護予防

4月25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。



わちゃわちゃ²終了のお知らせ

2019年4月より続けてきたわちゃわちゃですが一旦終了させていただきますことになりました。

参加していただいた皆さん6年間、長い間ありがとうございました。

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

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)

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



認知症の本人が安心して過ごすことができるためには、落ち着いた対応をすることが大切です。今回は家族の心構えをいくつか紹介します。

- ①余裕を持った対応を
- ②本人のできることはしてもらう
- ③一人で抱え込まない
- ④本人の言ったことを否定しない
- ⑤本人の気持ちを大切に
- ⑥家族の健康も大切に



お魚ごよみ

4月の魚..しじみ/蜆



小ぶりな二枚貝のシジミは、日本では、古くからヤマトシジミ、マシジミ、セタシジミの3種類が獲っても獲っても減らないほど豊富に獲れていました。国産品は減少気味で中国からの輸入品も多くなり、タイワンシジミの外来種が入ってきて、各地で繁殖が問題化されています。ヤマトシジミは北海道から九州の淡水と海水が入れ混じる河口などの砂礫に生息していて、国内流通の9割を占めるといわれています。昨今は漁獲量の減少で高価な食材になってきています。特徴としては表面の艶は強く内側の殻は白紫色している物が多い。

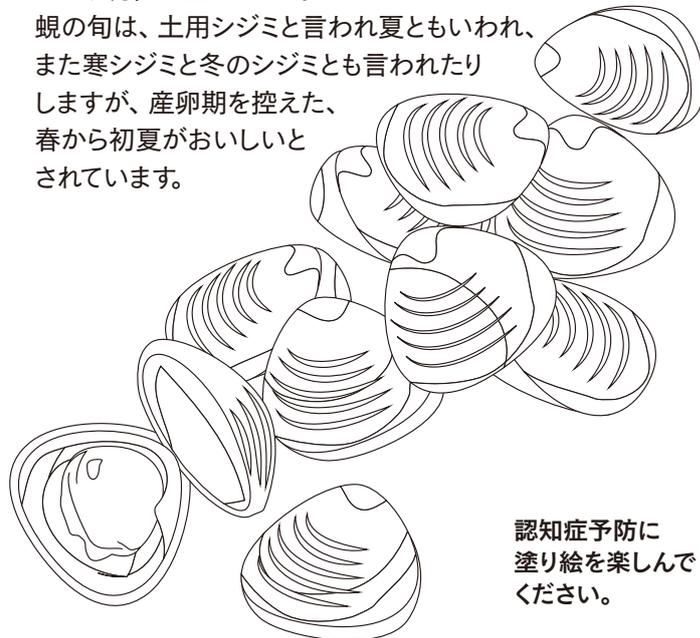
マシジミは、北海道以外の日本の淡水性の場所で獲れる。水田の小川などでも取れたが農薬の影響からなのか獲れなくなったとされる。

セタシジミは、滋賀県の瀬田川でよく取れるのでこの名前になったとされ、味が良いとされる。

タイワンシジミは最近増えてきている外来種で、淡水に生息して、生命力が強く、同じ生息地にいるマシジミは駆逐されてしまう。

しじみの国内生産量は、平成22年までは島根県が1位でしたが、宍道湖での漁獲が不良のため、以降は青森県が1位になり現在に至っている。

蜆の旬は、土用シジミと言われ夏ともいわれ、また寒シジミと冬のシジミとも言われますが、産卵期を控えた、春から初夏がおいしいとされています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。