



# 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

先月はベラージュの二回目の旅行に参加してきました。当日は四日市に大雪警報が出る20cmの積雪の中、印象に残るバス旅行でした。到着した伊勢は好天で雪もなく、参拝では平生の感謝と健康祈願・家内安全・商売繁盛の祈願をして楽しい一日を過ごしました。また今年もベラージュの会・バス旅行を企画いたしますのでふるってご参加ください。



## ニコニコ食堂 開催します

3月22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

## 火災予防

### 火災を防ぐポイント

- ・家のまわりに燃えやすいものを置かない
- ・寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
- ・天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
- ・風の強いときは、たき火をしない
- ・子どもには、マッチやライターで遊ばせない
- ・電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない



## 防犯対策

### 効果的な防犯対策

- ・近所付き合い
- ・家に現金を置かない
- ・SNSで自慢しない
- ・外出時の施錠
- ・在宅時の施錠
- ・人感センサー照明
- ・防犯性能の高い玄関ドア/録画付インターホン



## 四日市市立橋北こども園 子育て支援センターおひさま

**利用時間** 月～金曜日の9:30～14:30  
ご都合の良い時間にお越しください。

**子育て講座** 親子リズムやふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど。

**絵本の貸し出し** 1回に2冊まで借りられます。

**子育て相談** 気になることや心配なこと、困っていることなど、気軽に相談ください。

**保健師・栄養士相談** 健康、発育、食事など気軽に相談してください。

※日時はお問い合わせください。

**電話相談も随時受け付けています**

四日市市東新町 26-32(橋北交流会館1階)  
TEL・FAX 059-331-4049

## 在介走ってます!!

### 春は自律神経の乱れに気をつけよう!

春が近づき、過ごしやすい季節になりました。しかし穏やかな気候とは裏腹に、体に不調を感じる方が多くなる時期でもあります。今回は、体調を崩しやすい春を健やかに過ごすための対策をご紹介します。

- ①朝食は抜かない。朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれます。栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。
- ②軽めの運動をする。ウォーキングやランニング、ストレッチなどはリラックス効果がありストレス解消にも効果的です。
- ③睡眠環境を整える。睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。室温や湿度、照明など、睡眠環境を調整しましょう。春を快適に過ごすために、普段の生活を見直して、体の不調を防ぎましょう。



### 楽々! 元気の会を開催します。

3月14日(金) 10:00~11:00 午起集会所  
レクリエーションで介護予防

3月28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。  
また月1回開催の、「わちゃ<sup>2</sup>」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 <sup>2</sup>				

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<sup>2</sup>** 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



### 認知症の方の声掛けに効果的な3つの言葉

#### ①感謝の言葉

「~してくれてありがとう」「いつも助かります」など「自分は役に立てたんだ」と自信につながります。たとえ小さなことでも良いことであれば感謝の言葉をかけることが大切です。

#### ②肯定の言葉

「そうだったんだね」「教えてくれて助かったよ」など自分のことを理解してくれるんだと安心してもらえます。ただし、肯定や励まし過ぎは自尊心を傷つけることになるので注意しましょう。

#### ③共感の言葉

「それは大変ですね…」「そうなんだ」など共感の言葉は認知症の方にとって安心できるもの。実生活に問題なければそのまま共感しましょう。危険なことであれば一度共感した後に「こうすると危ないと思うんだけど、どう思います?」など否定しないように注意しながら話かけましょう。

## お魚ごよみ

### 3月の魚..かさご/笠子 (別名 がし)



かさごは北海道南部以南の沿岸の際から水深100m程度までの、比較的浅いところにある岩礁域や波消しブロックの影などで、ごかいや小エビ小魚を捕食して生息している。かさごは卵を産むのではなく体内で受精して、体内でふ化するまで守り育てて、稚魚になってから産む、卵胎生の魚です。標準的な大きさは25cmほどで、30cmを超えるものはない。脂肪分の少ない、白身魚で良質の動物性タンパク質をとることができる。刺身で食することも可能だが、傷みが早いので煮つけて食することが多い。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。