



かわらばん



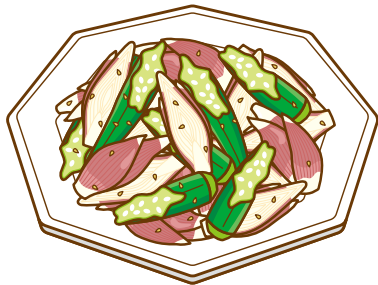
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

土井善晴さん(料理研究家)が記していた本の中で和え物(あえもの)料理を英訳するとミックス(mix)ではなくハーモニー(harmony)と訳すと記してあったのが印象的でした。和食では「混ぜる」料理はなくすべて「和える」料理だそうでした。



混ぜて均一にするミックスではなく、それぞれの特性を合わせて彩る。また不ぞろいを良しとして調和する考え方が日本人の中にはあるのではないかと思います。

ニコニコ食堂 開催します

2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、徒歩でお願いします。
 - 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

防犯対策

外出する際には
戸締り確認を忘れずに!

ゴミ出しや近所への買い物といった短い時間でも侵入されるケースがあります。家を留守にするときは少しの間でも戸締りをしましょう。



長時間留守にするときは、
郵便受けに新聞や郵便物を
放置しない

長期にわたって不在にしていると
思われるため、ターゲットにされ
やすくなります。



郵便受けや表札には名前を記載しない

郵便受けや表札には名前を記載せず、部屋番号だけを記載するケースが増えています。防犯を高めるため、名前は記載しないほうがいいでしょう。



還付金詐欺に注意

市役所や金融機関の職員と名乗り電話をかけ、「医療費や税金の還付金がある」等と言葉巧みに話し、現金を振り込ませようとしています。



市役所の職員が「還付金を返すのでATMに行ってください」ということはありません。

在介走ってます!!



2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥が気になる月です。空気が乾燥すると、肌やのど、鼻の粘膜はダメージを受けやすくなるので、風邪やインフルエンザといった感染症に注意が必要です。周囲に咳をしている人がいたらマスクを着用し、ウイルスを体に入れないようにしましょう。予防する生活習慣として、手洗い、うがい、換気、口腔ケア、バランスの良い食事、予防接種を受けて免疫力を高めることが大切です。



楽々! 元気の会を開催します。

2月14日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館
運動して介護予防

2月28日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

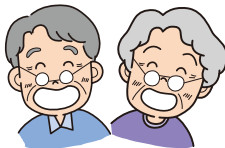
※各自 お茶などの水分をお持ちください。

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

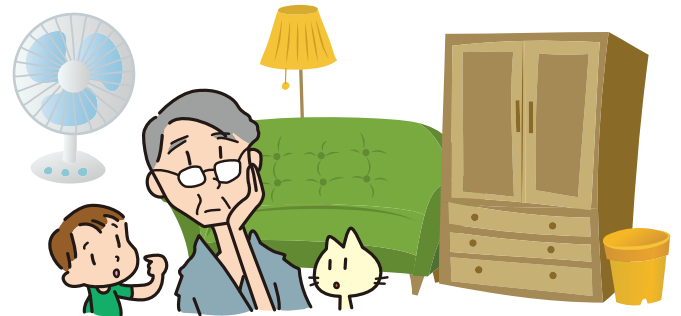
問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

認知症のあれこれ



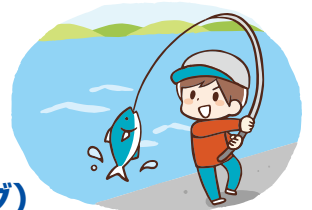
引っ越しや入院で環境を変えた時に 認知症を進ませないための注意点は?

認知症の高齢者は、環境の変化により、認知症状を進行させてしまうこともあります。また、引っ越しや施設に入居した場合は、新しい部屋にあわせて家具や調度品も新調しがちですが、高齢者にとっては長年使い慣れたものこそ安心できるもの。古いからと処分しないで、高齢者の気持ちの安定のために古い家具類も部屋に以前と同じように使うと良いでしょう。病院に入院した時は、高齢者が安心できるよう普段使っている物や思い出の品などなじみの物をそばに置くようにすると良いかもしれません。

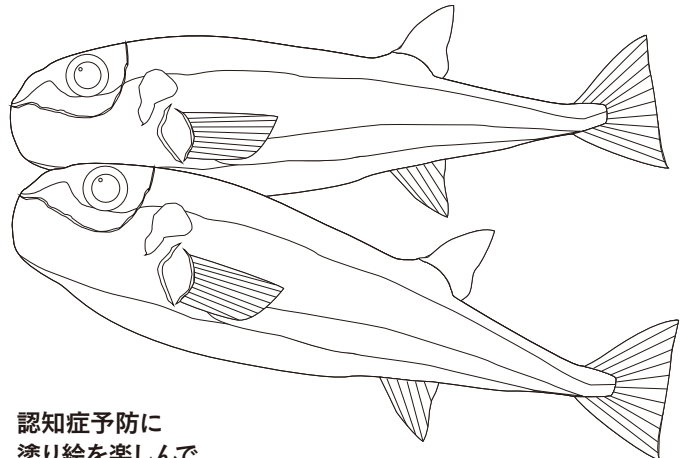


お魚ごよみ

2月の魚・さばふぐ (白さばフグ・黒さばフグ)



黒さばフグには一部毒性のある部位もあるので主に食用にされるのは白サバフグが多い。
現在は法律によって、食べられる部位は決まっています、無毒な筋肉、皮、精巢の実が重用される。
もちろん調理は免許のある調理人のみが扱うことができます。
体長は35cm程になり、前から見ると丸みのある四角い形をしていてフグの中ではスリムなほうである。
白さばフグの産卵時期は7月で、旬の時期は秋から春先までが良く、日本近海で漁獲できるが福岡と長崎県が多く漁獲されます。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。