



たみお

民生君のつぶやき



記念すべき7並びの日になる令和7年7月7日は、もうすぐやってきます。この日を何かの記念の日に合わせる人もあるのではないのでしょうか。今年は昭和100年になる年なので、なにかよいことが起こらないかなあと思ったりします。



ニコニコ食堂 開催します

6月28日(第4土曜日)
11:00~13:00



場所 橋北ニコニコ学童
メニュー 野菜好きになるドライカレー
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

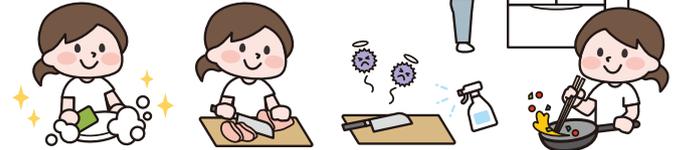
- ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ②参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。

※「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

食中毒の季節が
やってくる!!

1. 買い物の後は、まっすぐ帰宅して、冷蔵庫に入れましょう。
2. 肉や魚は別に包みましょう。
3. 野菜はよく洗いましょう。
4. 加熱は十分に行いましょう。
5. 調理後は早めに食べましょう。
6. こまめに手を洗いましょう。
7. 怪しいと思ったら捨てましょう。

こども食堂は全国で
どんどん増えています

橋北地区で開催していますニコニコ食堂(子ども食堂)は、四日市でも他地区に先駆け、毎月開催し、5年経過して今日に至っています。全国的にも、その間各地でたくさんのこども食堂が立ち上がり、新たな地域住民の重要な交流活動事業にもなっています。

おかげさまで、ニコニコ食堂は、今年に入り毎回100名を超える参加者でにぎわい、他地区の方が参加される先進地視察として見学も受け入れています。先月からメニューを前もってこのかわらばんに記事掲載するようにし、運営スタッフでもある民生委員児童委員も、楽しみながら張り切って、調理、配膳に携わっています。

参加された橋北地区以外の人に感想を聞いたら、「スタッフともども楽しみながら加わっている食堂の運営なのがいいですね」と言われ、褒められたようでうれしかったです。

大人はこどもたちから元気ももらって食事ができるとの声も聞きます。まだ参加されたことのない方は、橋北地区以外の方にも声かけあって、大人のみ300円を持ってぜひ参加ください。

(駐車場がないので、徒歩か自転車をお願いします。)

在介走ってます!!

フレイルを予防しよう!

フレイルとは「加齢に伴って、心身の活力(筋力や認知機能)が低下した状態」であり、健康とは言いきれないが、介護が必要な状態でもないその中間の時期を指します。フレイルを放置すると、骨折などの急な状態変化や認知症の発症などにより要介護につながる危険が高くなる一方で、適切な対策をとることで、健康な状態へと改善する可能性が高くなります。まずは、自身の状態を把握し、ささいな衰えの兆候(サイン)に早めに気づくことが重要です。チェックしてみましょう。



- 毎日の生活に満足していますか?
- 1日3食きちんと食べていますか?
- お茶や汁物等でむせることがありますか?
- 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?
- 今日が何月何日かわからない時がありますか?
- 週に1回以上は外出していますか?
- ふだんから家族や友人と話すことがありますか?
- 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか?

楽々! 元気の会を開催します。

6月13日(金) 10:00~11:00 午起集会所
運動して介護予防

6月27日(金) 13:30~14:30 滝川町集会所
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。



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



加齢以外に原因がない難聴を「加齢性難聴」といいます。加齢による聴力の低下は、一般的に40~50代で始まります。高音域の音は通常の言葉の周波数とは異なるため自覚はなく、多くの人はほとんどの音域で聴力が低下する70~80代になって初めて、聞こえにくさを自覚します。

聞こえが悪くなれば、生活にさまざまな影響が出てきます。相手の言葉を聞き返すことが多くなると、コミュニケーションが取りづらくなり、会話の機会が減っていきます。その結果、自信がなくなったり、ひどい場合は孤立してうつ状態に陥ったりすることもあります。

いろいろな音情報が届くということ自体が、脳の機能にとって重要です。会話の頻度や新たな環境に遭遇する機会が減ると、耳から入る情報量が減ってきて、脳の老化を招きます。実際、難聴は認知症の危険因子であることが分かっています。

耳からの情報が脳全体を活性化しているのです



お魚ごよみ

6月の魚・縞鯔・島鯔 (しまあじ)



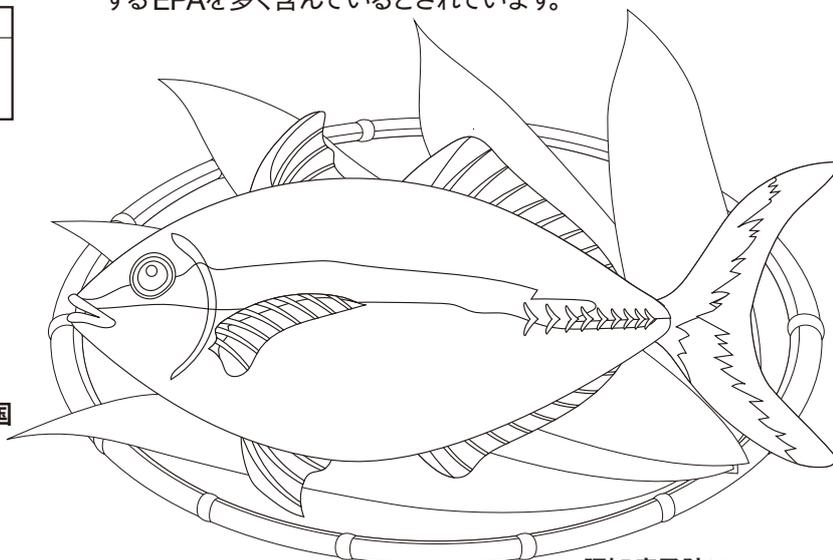
しまあじは、ある程度大きくなるまでは体の側面に黄色の縞があることからしまあじと呼ばれる説と、伊豆七島の島でたくさん獲れる説とがあります。

味の良さと希少性から高級魚となり、市場に出回っているしまあじはほとんどが養殖です。中型から大型ものは天然でしか獲れないので超高級魚となります。

しまあじの特徴としては、尾からゼンゴ(稜鱗)といわれる硬い鱗があります。

天然物は、伊豆諸島、高知県、鹿児島県沖で獲れ、養殖物は愛媛、熊本が主な産地になります。

栄養価としては、脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAを多く含んでいるとされています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。