橋北民生
橋北地区民生委員児童委員協議会
令和7年8月
No.177

かわらばん

kyohoku.sakura.ne.jp 橋北地区ホームページ 検索

民生君のつぶやき

熱中症の話は聞き飽きた、と言われる方も多いと思いますが、先日熱中症と日射病を同じにされている方がいたので、あえて熱中症は、室内でもかかってしまう病気で、日ごろの生活の管理（エアコンの適宜な調整、水分補給）が大切だと話しました。

もちろん、この時期は暑さのこともあり、体力が低下しているので、日ごろから、規則正しい生活を心がけ、抵抗力をつける生活をすることが大切と思いました。

ニコニコ食堂 開催します

8月23日（第4土曜日）
11:00～13:00

場　所	橋北ニコニコ学童
メニュー	新登場! 冷やし たぬきうどん
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。

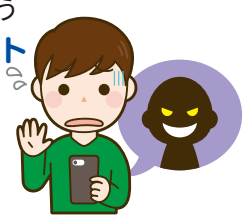
問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 髙井俊夫 ☎080-3640-7978
協賛：橋北地区民生委員児童委員協議会

怖い！SNSがきっかけでトラブル

●著名人をかたって投資を勧誘する手口
・「儲かる・損しない」は、疑いましょう

●広告をきっかけとした偽りサイト
・事業者等に確認しましょう
（公式ウエブサイト）

●利用明細はこまめにチェック
（クレジットカードなど）



橋北小学校

学習習慣を身につける

家庭学習をすることでがんばりぬく力や授業への集中力が高まります。
また、いろいろな学習分野への興味・関心が高まります。

●一緒にルールづくりを
・家庭での学習時間を確保しましょう。
・学習時間にはテレビを消すなどの環境づくりが大切です。
・子どもたちが、ゲームやスマホ、インターネットを適切に使用できるよう、お子さんと話し合い、使用時間などの家庭でのルールづくりに取り組んでいきましょう。

四日市花火大会・開催

3年ぶりに四日市花火大会が開催されます。

日時　8月31日㈰　予備日9月7日㈰

打上げ場所は、四日市港東防波堤及び周辺で、観覧会場は、四日市地区第二埠頭・第三埠頭（千歳町）となり、19時15分～20時の時間帯に約3,000発打上げます。

災害!! 地震・台風 に備える

●避難経路の確認
いざというときに慌てないために日頃から話し合いましょう。

地震 **●家具・棚の転倒防止を徹底**
家具の下敷き、落下物によるけがを防ぐ。

台風 **●警報発令基準の確認**
●河川や用水路に近づかない

担当民生委員　　電話

橋北民生 かわらばん

在介走ってます!!

夏バテにならないように

夏は食欲が低下しがちですが、ご飯をしっかり食べることは熱中症予防と体力維持に重要です。ご飯に含まれる糖質は、暑さで消耗するエネルギーを効率的に補給し、体温調節機能をサポートします。また、主食を抜くとタンパク質の分解が進み、筋肉量が少なくなり体調に影響が出てきます。冷たい麺類ばかりだと栄養が偏るため、温かいご飯に梅干しや納豆などを組み合わせ、胃腸に優しく栄養バランスを整えましょう。少量でも毎食ご飯を摂る習慣が、夏バテ防止につながります。

楽々! 元気の会を開催します。

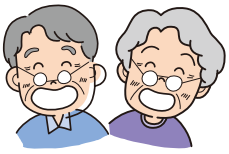
8月8日㈮　10:00～11:00　橋北楽々館
運動して介護予防

8月22日㈮　13:30～14:30　高浜楽々館
食事から介護予防

※各自 お茶などの水分をお持ちください。
※年間予定から場所変更しています!!

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

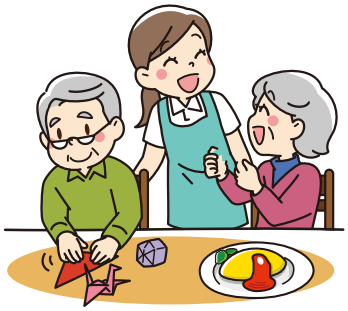
多くの方に利用していただいています。

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	ニコニカフェ	ニコニカフェ	ニコニコ茶屋	ニコニカフェ	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 髙井俊夫
☎080-3640-7978

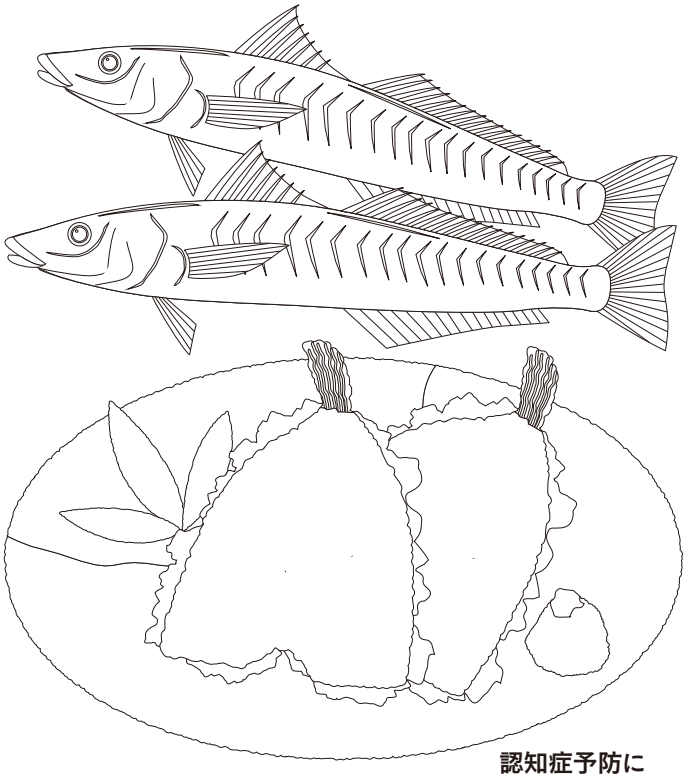
認知症のあれこれ

認知症予防にはいろんな人と交流する機会をもって、人と話をたくさんしましょう! などとよく言われますが、これは
①人との交流によって会話をすることや記憶整理をするなど脳を使うことが増えるため認知機能の低下を遅らせられる
②人との交流、会話によって孤独感や孤立を防ぎストレスの軽減につながる
③人と話すことによって新しい情報を入手でき、困っていることを解決することができる
といった効果があるからと言われています。
また、「無理せず行うこと」「習慣化すること」「運動を組み合わせること」が望ましいともいわれています。8月は夏休みやお盆など普段会わない方々と会える機会です。楽しく会話、交流し認知症予防に楽しく努めましょう。

お魚ごよみ

8月の魚‥きす（鱚）

一年を通じて出回るが、産卵前の初夏から夏にかけてが、もっともおいしい。
一般的に見かけるのは「シロギス」という種類で、全国各地の浅い沿岸に生息する。
やや大型の「アオギス」は、現在では九州の一部でしか見られない。「アオギス」のほうが味がよいとされる。
キスの栄養価は脂肪が少なく良質のたんぱく質で、うま味成分だけでなく、必須アミノ酸の摂取にも有効です。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。