橋北民生
橋北地区民生委員児童委員協議会
令和7年7月
No.176

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

今年も1年の半分が過ぎ、毎日30度を超える暑い夏がやってきます。先日もエアコンのよく効いている電車に乗ったのですが、車中で寒くなり上着もなく帰宅しましたところ、翌朝、のどの腫れと鼻水で体調を崩してしまいました。

熱中症対策で、エアコンは重要なところでもありますが、着る服の調節で体調管理に気配りが大切だと改めて思いました。

ニコニコ食堂 開催します

7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　彩り豊かな三色丼
（卵・ひき肉・ほうれん草）
カキ氷(ブルーハワイ)のデザート付き
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

防犯対策

振り込め詐欺にあわないために

ポイント1 慌てない、動揺しない

被害者を慌てさせて判断力を奪うのが振り込め詐欺の手口です。急いで振り込まないと大変な事になる!と思ったときに、「これは詐欺かも」と冷静になれるように、電話の近くに詐欺の手口を書いたメモ等を貼っておくのも効果があります。

ポイント2 家族を確認できる合い言葉を

携帯電話で声が分かりにくい状況や、「風邪をひいた」などと言われても、本当のご家族かどうか確認できるような合い言葉を決めておくと安心です。これも慌てていても思い出せるようにメモしておくとよいでしょう。

ポイント3 振り込む前に相談を

どうも本当らしい、と思っても、時間がないと急かされても、また仮に本当にご家族からの電話だったとしても、ひとりで判断せず、ご親戚や警察、金融機関等にまず相談をしてください。

7月20日は参議院議員国政選挙です
参院選は7月3日公示、20日投開票の予定です
棄権することなく、選挙に参加しましょう

熱中症予防の基本

1) こまめに水分補給
- のどが渇く前に少しずつ水を飲む
- 塩分も大切：汗と共に塩分が失われる(塩飴・梅干しなど)

2) 涼しい環境で過ごす
- 気温が高い時間帯(10時～16時)外出を避ける
- エアコンは**28度以下**を目安
- 扇風機も有効

3) 衣服の工夫
- 通気性・**吸湿性の良い綿や麻素材**
- 帽子や日傘で直射日光を避ける
- **首元に冷却タオル**も効果的

4) 体調管理
- 朝・夕の検温や体調チェック
- 「だるい」「めまい」「吐き気」等がある場合は受診
- 高齢者やこどもは自覚症状が出にくいので**周囲の声かけが大切**

担当民生委員　　**電話**

在介走ってます!!

「いきいき百歳体操」説明会＆お試し会のご案内

「いきいき百歳体操」は、おもりバンドを手や足に着けて、ゆっくり行う運動で、転倒や閉じこもり予防に効果があります。市内122箇所に広がっており、橋北地区は、ニコニコ共和国と橋北楽々館で実施されています。皆さんも“いつまでも自分らしく活動できる身体づくり”を仲間と一緒に楽しく始めてみませんか？

「もっと詳しく聞いてみたい」「一度試しにやってみたい」という方は、四日市市中地域包括支援センターから説明会＆お試し会を伺うことも可能です。

ご相談お待ちしています。

問合せ先　四日市市中地域包括支援センター
☎059-354-8463

楽々！元気の会を開催します。

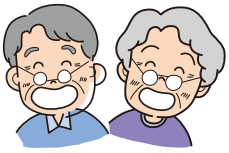
7月11日㈮　10:00～11:00　市民センター
レクリエーションで介護予防

7月25日㈮　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

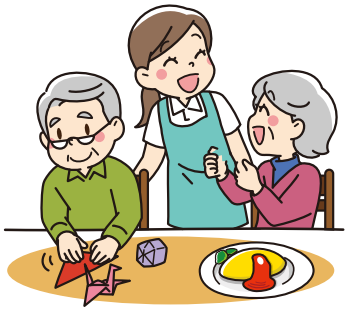
多くの方に利用していただいています。

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 髙井俊夫
☎080-3640-7978

認知症のあれこれ

物忘れや、徘徊などの認知症状に気付いた時、「もう治らない」と決めつけるのは少し早いです。正常圧水頭症や甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫など「改善が見込める」と言われている認知症もありますし、水分不足、薬の飲み合わせなどにより認知症状が一時的に表れることもあります。また、入院など治療のために寝て過ごすことが多かったり、「いつもと違うところ」で過ごすと、認知症状が現れることもあります。その場合は原因が取り除かれると急速に症状が改善する場合もあります。「認知症かな？」と思ったら内科などの病院で原因を探ることもよいかもしれません。

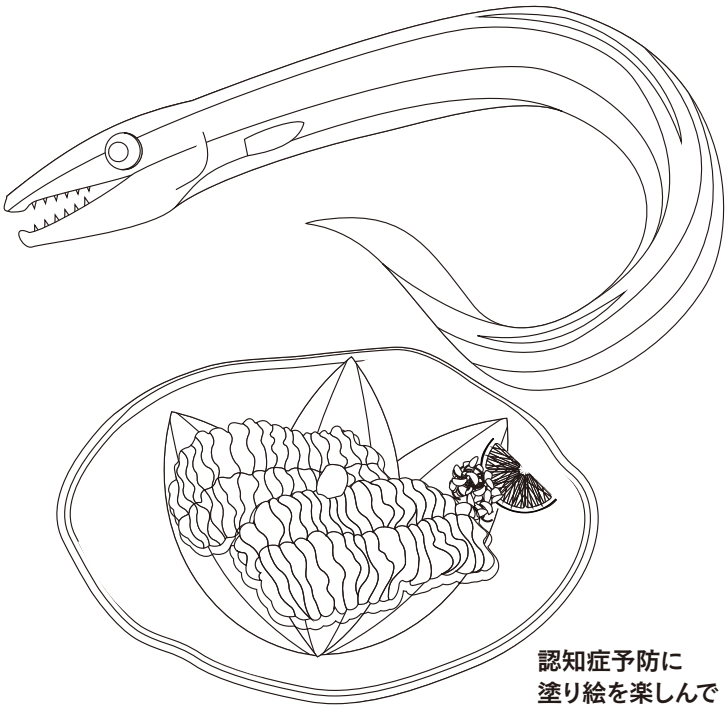
お魚ごよみ

7月の魚‥鱧（はも）

鱧はうなぎやアナゴと同じウナギ目に分類される魚です。主に、京都や大阪など関西で夏の風物詩となり珍重されます。京都の祇園祭、大阪の天神祭りには鱧料理がつきものだとされます。

鱧はウナギに似て、大きいものは2メートルにもなりますが市場では80cm程度のものが多く、細長い鱗のない体形で、鰻と異なるのは大きな口と上下に並ぶ鋭い歯があることです。漁獲量は兵庫、大分、徳島県の3県で半分を占め、主に関西で珍重されます。

鱧の栄養としては、皮にコンドロイチンという成分が多く含まれ、骨粗しょう症予防によく、高血圧、動脈硬化予防にも良いとされます。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。