



かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

Q 検索

たみお 民生君のつぶやき



猛暑の夏も終わり秋の気配をあちこちを感じる季節になりました。季節の変わり目でもありますので、風邪などひかないように着るものも注意して過ごしてください。

また台風のシーズンでもあります。先日もロシアで起こった地震から、日本の海岸線に接するほぼ全域で津波警報が出されました。幸いにも大きな災害にはつながりませんでしたが、いつ発生してもおかしくない自然災害に備え、日頃の生活を過ごしてください。



ニコニコ食堂 開催します

9月27日(第4土曜日)

11:00~13:00

場 所 橋北ニコニコ学童

メニュー 野菜たっぷりのカレー

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



防犯対策

防犯の4原則

「音・光・時間・人の目」

●音・光

防犯アラームやセンサーライトなどで犯人を威嚇します。

●時間

侵入しづらい対策をし、犯人に時間をかけさせる。

●人の目

近所の人に声をかけられたり、ジロジロ見られたりすること。



被害にあわないように気を付けましょう。

橋北小学校

子どもと本をつなごう

手の届くところに本を置くなど工夫し、読書の時間を設け、子どもと一緒に本を読んだり、本について話し合ったりするなど、「家読」に取り組みましょう。



「家読」は、「家庭読書」の略で「家庭ふれあい読書」の意味です。家族みんなで読書することで家族のコミュニケーションを深めることを目的にした読書活動です。

在介走ってます!!

冷房病に気を付けて!!

冷房病とは、冷房の効いた室内に長時間いることで起こる、さまざまな体調不良の総称です。冷房が強く効いている環境でよく見られます。

主な症状は手足の冷え、しびれ、肩こり、腰痛、頭痛、めまい、疲労感、だるさ、食欲不振が言われ、原因としては

①外気温と冷房の効いた室内の温度差が大きいところを移動すること

②エアコンの風(冷気)が直接体に当たること

③冷房により持続的に体が冷えることとされています。

予防としては

①適切な温度設定⇒(26～28℃程度)

②入浴でしっかり温まる⇒シャワーだけで済ませず、湯船に浸かって体の芯まで温めるが言われます。

冷房病は、適切な対策で防げるものです。まだまだ暑い日が続いていますが、冷房は適切に体を冷やしすぎないように注意しましょう!



楽々! 元気の会を開催します。

9月12日(金) 10:00～11:00 橋北楽々館
踊って介護予防

9月26日(金) 13:30～14:30 市民センター
運動して介護予防

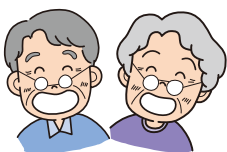
※各自 お茶などの水分をお持ちください。

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

いつまでも元気で!!

多くの方に利用していただいています。

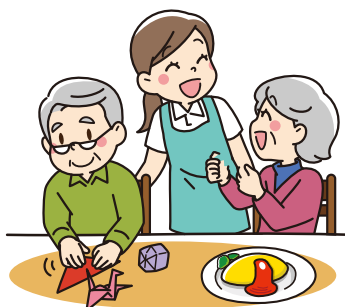


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	ニコニコカフェ	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	休日

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



9月21日は世界アルツハイマーデー

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。

日本では、多くの方に認知症についての関心と理解を深めるよう、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定め、日本各地でいろいろな啓発イベント、講座が開催されています。四日市市でも認知症市民公開講座の開催や子ども向け認知症サポーター養成講座の開催、その他市立図書館等市内各地で認知症関連図書の紹介などが予定されています。



お魚ごよみ

9月の魚..ヤリイカ

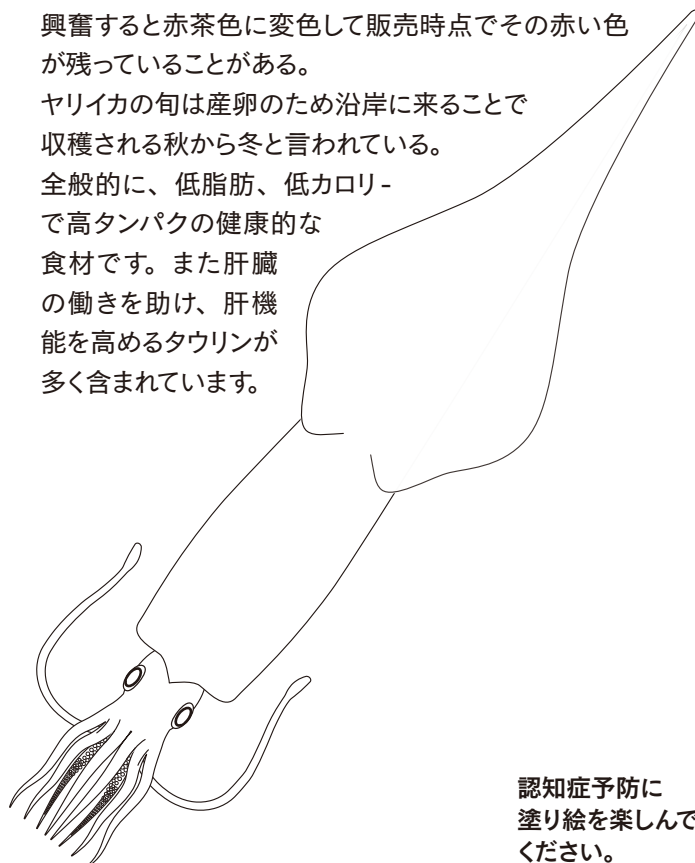
オスは30から40cm程度の長さでその名の通りスリムな形で、メスは20から25cm程度でオスに比べてややふっくらしている。

ヤリイカの産地は日本の沿岸で取れるが、主な産地は青森県、宮城県、北海道、長崎県など。佐賀県の呼子では活け造りが有名ではあるが、ヤリイカを使用している。

ヤリイカとよく似ているケンサキイカがあるが、外套の長さに比べて極端に足の部分が短く、足も細く短いので見分けられる。普段生きているときは白く透き通った色をしているが、興奮すると赤茶色に変色して販売時点でその赤い色が残っていることがある。

ヤリイカの旬は産卵のため沿岸に来ることで収穫される秋から冬と言われている。

全般的に、低脂肪、低カロリーで高タンパクの健康的な食材です。また肝臓の働きを助け、肝機能を高めるタウリンが多く含まれています。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。