



たみお 民生君のつぶやき



1月31日(土)好天にめぐまれ、橋北地区のベラージュ(青春)の会*の3回目のバス旅行に参加してきました。熱田神宮の参拝と、大河ドラマの秀吉兄弟の記念館見学を兼ねて、ワイワイ・がやがやと楽しい日帰りのバス旅行でした。4回目も企画しますのでご参加ください。ご興味のある方はニコニコ共和国が窓口ですのでお問い合わせください。

※ベラージュの会とは、令和6年に発足した橋北地区に在住する、概ね60歳以上の方を対象にしたバス旅行の会です。参加費は個人負担が原則です。



ニコニコ食堂 開催します

3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 春だから三色丼

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

民生委員児童委員の 主な活動内容



① 地域の見守り・相談支援

- ・高齢者、障害のある方、子育て家庭、ひとり親家庭など、支援が必要な人の状況を把握
- ・日常的な見守り訪問や声かけ
- ・困りごとを聞き、必要な支援につなぐ(行政・社協・専門機関など)

② 児童委員としてのこども・家庭支援

- ・子育て中の家庭の相談対応
- ・こどもの安全・安心に関する見守り
- ・学校・保育園・地域子育て支援拠点との連携
- ・児童虐待の早期発見と関係機関へのつなぎ



③ 地域福祉活動の推進

- ・ふれあいサロン、こども食堂、見守りネットワークなどの企画・運営
- ・地域の課題を把握し、行政や社協と協働して解決策を検討
- ・災害時要配慮者の把握や避難支援体制づくり

④ 行政との橋渡し

- ・生活困窮、介護、障害、子育てなどの制度案内
- ・必要な申請や相談窓口への同行
- ・行政からの調査協力(実態把握、見守り強化など)

春のお彼岸とは?

いまさらながら、彼岸の意味を調べてみました。

春分の日を中日(ちゅうにち)として、前後3日間の1週間を春の彼岸とします。仏教的に、彼岸とは悟りの世界(あの世)のことに對して、私たちが生きているこの世のことを表す此岸(しがん)があります。春分の日(秋分の日)と同じように、昼夜の時間が同じになるためこの世(此岸)とあの世(彼岸)が最も通じやすい時期と考えられました。彼岸にただお墓参りをするだけではなく、先祖を大切に、家族のつながりを感じ、生と死を考える時間とされています。

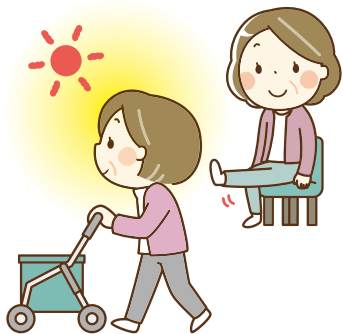


在介走ってます!!

春の足音とともに、心と体を
「冬眠」から目覚めさせましょう

厳しい寒さが和らぐ3月は、介護予防において非常に大切な時期です。冬の間、寒さで外出を控えたり、コタツで過ごす時間が長くなっていませんか?体を動かさない状態が続くと、本人が気づかないうちに筋肉が痩せ、関節が硬くなる「生活不活発病」を招きやすくなります。

まずは家の中で、足首を回したり、椅子に座ったまま膝を伸ばしたりする簡単なストレッチから始めましょう。準備運動が整ったら、暖かな日差しを浴びながらのウォーキングがおすすめです。日光を浴びることは骨を強くし、生活リズムを整える効果もあります。「春の散歩」を目標に、少しずつ体を動かして、元気に春を迎えましょう!



楽々! 元気の会を開催します。

3月13日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館
歌って介護予防

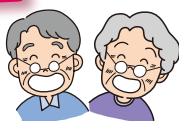
3月27日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
踊って介護予防

※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&カフェ

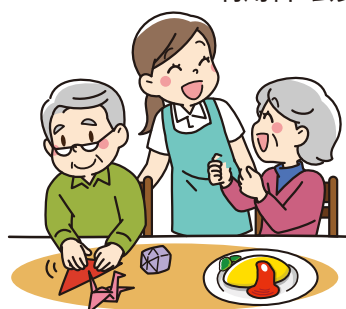
歳を重ねても笑顔は青春!!



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

ニコニコ茶屋 手料理あり 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



記憶の種類

「認知症ですぐに忘れる!」「認知症だから覚えられない!」とよく聞きますが、人間の記憶には以下のようにいろいろな種類があります。

記憶を保持する時間の長さでわかれます。



- 長期記憶 数週間から数十年あるいは一生覚えている記憶
- 短期記憶 数分から数日間保持される記憶
- 即時記憶 数秒から数十秒、意識している間だけ保持される記憶

その他

- 手続き記憶 料理、洗濯など体で覚えた記憶
- 意味記憶 言葉の意味や物の名前など知識の記憶など。

記憶することが難しくなる「記憶障害」への対応法はそれぞれ違います。

来月からそれぞれの記憶についてもう少し詳しく解説します。

お魚ごよみ

3月の魚・サザエ・(栄螺)



サザエは、岩礁や石のある外海に面した荒磯にすむ巻き貝で、独特のほろ苦い旨味と磯の香りが特徴です。殻にトゲがあるものとなないものがあり、波の荒い海に住むものはトゲが出やすいとされています。昼は岩陰に隠れていて、夜に海底を這い回り、海藻を食べます。食用となる海藻によって殻の色が決まり、おおよそ緑色と褐色が混ざり合った複雑な色をしています。サザエは食用貝として重要で、太平洋側では三重県・千葉県、日本海側では長崎県・山口県で多く漁獲されています。サザエの旬は産卵前の春から初夏が最も身が充実していて、おいしい時期とされます。

「さざえ」の語源は、殻を小さい家に見立てた「ささ」(小さいの意)「え(い)」(家の意)の意味であるとされます。

ことわざ(日本) 夏のサザエは口ばかり

「口先だけの人」の意。旬を過ぎたサザエは身が痩せてしまって、大きさの変わらない殻の口が相対的に大きく見えることから。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。