



## たみお 民生君のつぶやき

毎年この時期になると受験生のころを思い出します。入学試験の日が決まっているのに自分の試験に対する準備ができていないことに焦る気持ちと、どうにでもなれと思う気持ちが交錯して入試の日を迎えたのを思い出します。自分としての結論は縁があるところに



自分の進路があると確信したものです。何だか無責任な考えのように思えますが、まんざら間違えでもないとも言えますがいかがでしょうか？



## 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

### 目的

**高齢者**が要介護状態になる前から、住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう支援する制度です。

### 対象者

#### 65歳以上で

- ・要介護1・2の認定を受けている人
- ・基本チェックリストにより「支援が必要」と判断された人



### 総合事業の主な内容

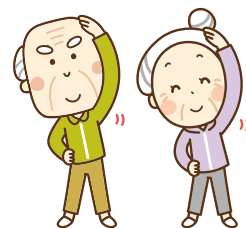
#### ①訪問型サービス

※買い物、病院の送迎、外出支援、その他の困りごと

#### ②通所型サービス

※体操、交流、レクリエーションなど

橋北地区ではNPO法人ニコニコ共和国が四日市市と契約を結び活動しています。



#### 通所型サービス

橋北ニコニコ学童で活動

#### 訪問型サービス

病院送迎支援、外出支援、買い物支援、ごみ出し支援  
その他の困りごと支援



**※民生委員は、直接支援はできません。  
関係機関に繋ぐのが活動です。**

## ニコニコ食堂 開催します

2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 あまーくやさしい、ハヤシライス

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

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 在介走ってます!!

### 定期健診、うけていますか?

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。2026年のスローガンは「幸せは足元から多く動いて健康を実感」となっており、健康の基本である「一無(禁煙)、二少(少食・少酒)、三多(多動・多休・多接)」の実践を呼びかけています。

病気の早期発見だけでなく、今の健康を維持するためには、定期検診を受けることをお勧めします。後期高齢者健康診査は、若い世代の健康診断とは内容が違い、筋力や口の中の健康(フレイル)に重点が置かれていることから「今の生活を維持するための健診」とも言えます。

「どこも悪くないから」という方も、今の元気なお姿を長く保つため「年に1回の大切な定期点検」と考え、ぜひ後期高齢者健康診査を受けてください。



## 認知症のあれこれ



### 忘れる不安

認知症状の一つ「記憶障害」により覚えられなくなることは、家族や周りの人が「すぐに忘れる!!」とよく聞きます。しかし、忘れて困るのは周りの人だけでなく、本人も困っているのかもしれない。認知症の方は「自分が何をしようとしていたのかわからないので不安」「自分の周りがわからないことだらけで怖い」など不安を持っているとよく言われます。

このような不安から急に声をかけた時にとても驚くことや、怒り出すことがあるのかもしれない。



## お魚ごよみ

### 2月の魚・クロマグロ

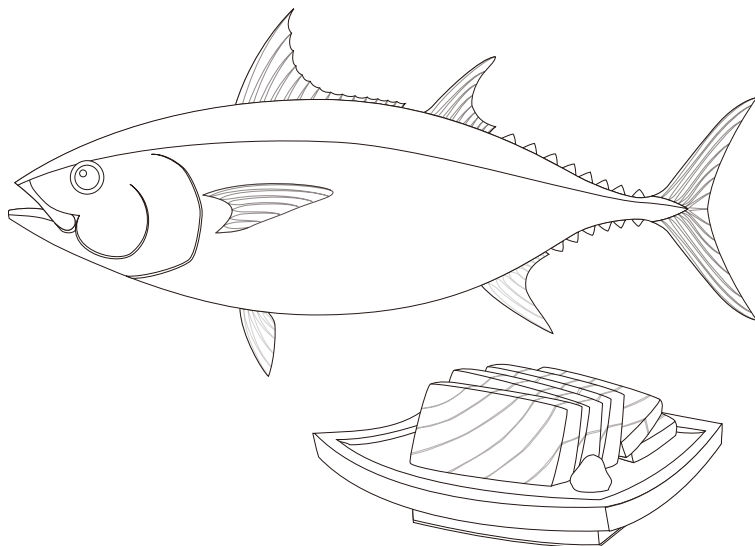


クロマグロはスズキ目サバ亜目サバ科の魚で、世界の温暖域に広くすんでいます。又、この魚はマグロ類の中では最も大型で、体長4m、体重500kgにまで達する魚の横綱といえ、成魚はほんまぐろ、くろしび、と呼ばれます。体重が7kg以下はよこわ、めじ、などと呼ばれています。

現在、この魚の養殖は人工種苗生産が行われていますが、技術が確立されていないことから、曳き縄釣りやまき網で捕らえたよこわが主体となっています。酸素の消費量が他の魚に比べはるかに多く、体に似合わず非常にデリケートな魚で、直接人間の手で触れることが出来ないなどの課題を抱えています。

クロマグロは、タンパク質、DHA・EPA、ビタミンB12などを豊富に含む栄養価の高い魚です。特に赤身は高タンパク質で低脂質、トロはDHA・EPAが豊富に含まれています。

日本は世界最大のマグロ消費国であり、とりわけクロマグロは刺身や寿司の最高級食材とされています。



### 楽々! 元気の会を開催します。

2月13日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館  
運動して介護予防

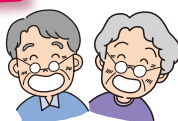
2月27日(金) 13:30~14:30 市民センター  
運動して介護予防

※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&カフェ

### 歳を重ねても笑顔は青春!!

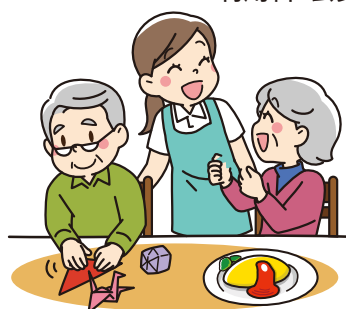


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	ニコニコ カフェ	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	休日

場所 川原町33-7

**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