



かわらばん

たみお

民生君のつぶやき



橋北地区の町並みが少しずつ変わっていくのを感じることがあります。空き地ができた、アパートや新しい住宅ができた、町が変わっていくのも成長の軌跡なのでしょうね。橋北地区の最も東側の海に面した中部電力四日市工場の位置になるのですが、遠方からも見える大きなクレーンを使った建設工事が見えました。何ができるのか興味を持って尋ねましたところ、バイオマス燃料から発電する新しい発電施設の建設が進められているとのことでした。一般家庭12万世帯分に相当する発電施設が2020年の4月に完成する予定です。環境に良い、最新の発電設備がわが町にあるというのも少し誇らしいことなのかもしれませんね。

ニコニコ学童

ゴールデンウィークも過ぎ、子どもたちは楽しい学校生活を送っています。しかし最近、子どもたちが被害に遭う交通事故が多発しています。車を運転する人は勿論ですが、地域全体で子どもの安全確保が必要です。安全安心の町づくりは地域の力で!



問合せ先

橋北学童保育所運営委員会
委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

防災

家具の置き方、工夫していますか?

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。



- * 家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。
- * 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- * 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

わちゃ²(わちゃわちゃ)



子育て中の世代と地域の人との交流の場です。お誘い合わせて参加してください。地区外の方も参加して頂けます。

ニコニコ共和国の賛助会員はカードを持参してください。会員以外の方は、100円が参加費となります。賛助会員は、随時入会可能。(会費1,000円で12回分参加できます) モーニングセットを用意させていただきます。(コーヒー・パン・ゆで卵・バナナ)

日程 6月25日(火曜日) 10:00から11:30

場所 橋北楽々館 京町15-26

問合せ先

橋北楽々館 京町15-26

会長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

民生委員・児童委員のマーク

幸せのシンボルである四つ葉のクローバーの中に、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表す。



*どんな人が民生委員・児童委員になっているの?

地域の推薦を受け、厚生労働大臣の委嘱を受けた方で、住民の方で、その地域の実情をよく知り、福祉活動やボランティア活動などに理解と熱意があるなどの要件を満たす人が民生委員・児童委員に選ばれる対象になります。

認知症予防

自分で調理をすることも認知症予防に



自分で調理をすることも認知症予防としてオススメです。調理は何を作るか? 材料はどうやって切るか? など複数の作業を同時に行うので、特に頭を使っています。また調理の時は立っているので、身体機能も維持できます。使わない機能はどんどん低下してしまうので、調理は1度に頭も体も使います。脳が活性化するとと言われ、認知症予防にも効果があると期待されています。



在介走ってます!!

6月病って知っていますか?

4月から新しい環境で仕事を始め、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。5月には「頑張らねば・・・」と疲れが残りながらも何とか乗り切った人が、6月に入って「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食生活の見直しが必要! 十分な休養を取りましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

- 6月14日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館
趣味から介護予防
- 6月28日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防
- 7月12日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル
運動して介護予防

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

四字熟語

融通無碍

考え方や行動が柔軟で、その場に応じた対応ができること。

解説・仏教の言葉で、異なるものが融け合うようにひとつになることをいう。

「融通」は滞ることなく通用する、流通する。「無碍」は邪魔するものがない様子のこと



泰然自若

どんなことが起きてもあわてず騒がず、ゆったりと落ち着き払っていること。

解説・「泰然」は落ち着いているさま。「自若」はあわてず動じないさま。



一粒万倍

一粒の種から万倍もの収穫を得られることから、わずかなものから多くの利益を得ることのたとえ。

解説・仏教の言葉で、ひとつの善行が多くの報いをもたらすの意味。



防犯だより

アポ電

通称「アポ電」(アポイントメント電話)の特徴は、あらかじめ被害者宅に親族を装い電話を架け、「電話番号が変わったから」などと言って、犯人らの使用している電話番号を伝え、後日、その電話を使って被害者宅に電話を架け、犯行に及ぶ手口です。



犯人のだまし文句の一例

- *「会社の金を使い込んだ。返さないとかビになってしまう」
- *「夫のいる女のひとを妊娠させてしまい、示談金が必要になった」
- *「小切手の入ったカバンをなくしてしまい、お金が必要になった」など。



やさいごよみ

6月の野菜・モロヘイヤ



モロヘイヤは、古代エジプトの王様がモロヘイヤを食べた病気が治ったとも言われているほど機能性が高い野菜です。栄養価としては、ホウレン草や春菊の2倍以上βカロテンが含まれています。これには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守るとともに、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きもあり、あわせて免疫力を高める働きもあります。また非常に沢山のカルシウムを含んでいます。その量は骨ごと食べるメザシやシラス干しよりも多く、100g中260mgもあります。モロヘイヤは暑い地域が原産の草木なので、国内では夏が成長期で収穫時期にあたります。食べ頃の旬は、一般的にホウレン草や小松菜などの青菜類が不足しがちな6月頃から9月頃までとなります。日本で多く生産しているのは群馬県で、次いで愛知県、三重県、東京都と続きます。



塗り絵を
楽しんで下さい。