



かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

ワールドカップラグビーの開催、東京オリンピック開催と世界規模のビッグスポーツイベントの日本開催が続きます。四日市出身のオリンピック選手が選出され、世界の人たちと自分との距離が縮まることを感じます。いろんな国の人に日本を知ってもらい、四日市また橋北地区を知ってもらう機会にもなります。また海外から移住され、日本で生活・活躍されたりするのが当たり前になってくる時代のきざしを感じます。それだけに、日本にはない異文化を理解しあえる一人一人の意識が「支えあいのまち橋北」のまちづくりにつながるのではないかと思います。



わちゃ²(わちゃわちゃ)

子育て中の世代と地域の人のとの交流の場です。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。子育て中の親子も増えてきました。



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 11月26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 高井俊夫 ☎080-3640-7978

民生委員一斉改選

来月12月、民生委員が改選される3年に一度の一斉改選の時期になります。継続される民生委員児童委員が橋北地区ではほとんどであります。数名の新たな民生委員が選任され委嘱されます。12月からは新体制で民生委員活動が進められることとなります。地区の身近な相談役として隣人愛を持って活動するように努めますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。12月号では新体制の民生委員児童委員をご案内するよういたします。

橋北学童保育所

令和2年度 橋北学童保育所 入所案内

橋北学童保育所運営委員会は、共働きの家庭や母子家庭、父子家庭などの保護者から、大切なお子様を安全で心豊かに育むことを目的として運営しております。下記の要領で令和2年度学童保育所の説明・受付を開始します。入所希望の方はお越しください。お待ちしております。



日時 令和元年12月7日(土)・8日(日)午後6時から(30分程度)
場所 橋北学童保育所(東新町市営住宅内 集会所)

※随時受付を行います。
※ご都合で両日とも来所できない場合は、電話連絡をお願いします。都合の日時に受付させていただきます。

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

在宅医療講演会

講師:河原千賀子さん(薬剤師)

- ◎薬剤師訪問の流れ
 - ◎サービス利用開始までの流れ
 - ◎薬のお届け
 - ◎薬の使用状況
 - ◎利用料金
 - ◎利用の対象者
- 等、講演して頂きます。

日時 令和元年11月26日(火) 午前10時から(1時間程度)
場所 橋北楽々館
参加費 無料(モーニングサービスあります)

※当日は「わちゃ²」同時開催

問合せ先 特定非営利活動法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

認知症予防

認知症を正しく理解しよう



認知症に対する思い込みや偏見をなくすためには何が必要なのでしょう。一番大切なのは、認知症のことを正しく知ることです。たとえば「認知症になっても、最初のうちはできることのほうが多い」というのもそのひとつ。アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などの神経変性疾患は世間一般のみなさんが思っているほど早くは進行しません。特に高齢者の場合は早めに医療や介護の態勢を整えれば、進行をおさえることもできます。



在介走ってます!!

高血圧に要注意!!

11月に入りました。これから日に日に寒さが増してきますが、この時期、血圧が高めの方は注意が必要です。寒くなると、私たちのからだは体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がります。血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などにさわったりしたときなどは血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です。

- ◎寒い屋外に出たとき
- ◎暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- ◎熱いお風呂に入ったとき
- ◎夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき

体調に変化がある場合は、早めに主治医に相談しましょう。

楽々! 元気の会を開催します。

11月8日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館
口の中の介護予防

11月22日(金) 13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

12月13日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館
レクリエーションで介護予防

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



防犯だより

見通しをよくして暗がりをなくす

侵入の足場となるものを取り除き、見通しをよくしておきましょう。犯罪者は暗がりを好みます。各戸で門灯をつけておけば、通りが明るくなり防犯になります。家の周りのゴミをなくすなど、環境を整えることにより犯罪も減るといわれています。ご近所同士で協力し合いゴミのないきれいな街にしましょう。



運転免許証の自主返納について

高齢者の運転免許自主返納の相談窓口があります。

- ◎三重県運転免許センター ☎059-229-1212
- ◎四日市南警察署 ☎059-355-0110
- ◎橋北楽々館在宅介護支援センター ☎059-334-8588

やさいごよみ

11月の野菜・人参 Carrot



ニンジンとはセリ科ニンジン属の根や葉を食用とする野菜で、一般的にニンジンと言えば根の方を指します。代表的な緑黄色野菜で知られています。ニンジンの生産は北海道、千葉、徳島などが主な産地で、北海道と千葉で全国の半分近くを作っています。また金時人参は関西を中心に、中でも香川県が最も多いそうです。ニンジンにはカロテンと言う名前の由来にもなっているくらい、たくさんのカロテンが含まれています。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



塗り絵を
楽しんで下さい。

四字熟語

心機一転

あることをきっかけに、気持ちを切り替えて出直すこと。明るい気持ちに変化するときに使う。

解説・「心機」は心の動きや気持ち。「一転」はがらりと変わる。



清風明月

清らかな風と明るい月。美しく静かで、すがすがしいたづまのたとえ。また、自然を相手にした風流な遊びの意味もある。



風林火山

戦いにおける行動の指針。時期や情勢に応じて適切な行動をとること。

解説・「疾きこと風の如く、徐かなること林の如く、侵掠すること火の如く、動かざること山の如し」の略。
武田信玄が旗印に用いた言葉。

