



たみお

民生君のつぶやき



4月は新たな年度のスタートの始まりです。コロナウイルスの関係で、春に開催されるイベントの中止も多く、本来ならウキウキする季節でもあります。例年とは違った少し緊張する4月になりそうです。季節の変わり目にもなります。体調管理にも十分に気を配って毎日を過ごしたいものですね。

橋北学童保育所

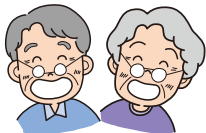
4月から川原町に移転し、新1年生を含め36名程の児童が通ってきています。地域の皆様には、新しい子どもの居場所についてご理解・ご協力をお願いします。また、子どもの安全確保について最新の注意を払っておりますが、お気づきのことがありましたら、お知らせください。



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

ニコニコ茶屋

4月からニコニコ茶屋も移転し、新しい環境の中で始めました。設備だけではなく、スタッフも真心を込めてお世話させていただきます。ぜひお立ち寄り下さい。近くにお越しの際は、覗いていただければありがたいです。



問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
橋北楽々館 在宅介護支援センター
岩崎 ☎059-334-8588

わちゃ²

「わちゃ²・認知症カフェ」も同様に移転しますので、ご理解をお願いします。3月・4月と「新型コロナウイルス」の感染拡大防止のため、中止させていただいています。



場 所 橋北楽々館 京町15-26

問合せ先 高井俊夫 ☎080-3640-7978

海蔵川の水位が上がります!

3月10日から8月20日頃までは、海蔵川の水位が上がっています!!

小さな子どもさんの川遊びには十分注意してください。

農業の取水のため、水門が閉じられ、例年の事ですが、海蔵川の水位が上がっています。

深いところは2メートル以上の深さもありますので、近づかないようにしてください。



緊急医療情報案内

緊急医療情報案内とは、119番をかけて救急車を呼ぶほどではないが、診察してもらえない病院がわからないなど、お困りの市民の皆さんに、近くの救急病院情報を係員が電話で案内するサービスです。



救急医療情報センター・コールセンター
☎059-229-1199

24時間365日 案内しています。

民生委員児童委員

民生委員・児童委員の職務内容

◎民生委員の職務について、民生委員法第14条では次のように規定されています。

- ①住民の生活状態を必要に応じ適切に把握しておくこと。
- ②生活に関する相談に応じ、助言その他の援助を行うこと。
- ③福祉サービスを適切に利用するために必要な情報の提供、その他の援助を行うこと。
- ④社会福祉事業者と密接に連携し、その事業又は活動を支援すること。
- ⑤福祉事務所その他の関係行政機関の業務に協力すること。
- ⑥その他、住民の福祉の増進を図るための活動を行うこと。

在介走ってます!!

転倒を予防しましょう

最近、転倒し骨折される方が多くなっています。加齢や病気で筋肉量が低下すると、ちょっとした段差につまづいたり、ふらついて転倒します。

転倒して骨折をすると、要介護状態になる可能性が高くなるので「つつい」「いつもは気をつけているのに」と後悔しないように日頃から注意しましょう!

筋肉量の低下で、歩行速度が落ちたり疲れやすくなるため、全体の活動量が減少します。全体の活動量が減少すると、エネルギー消費量が減り、必要とするエネルギー量も減少します。体を動かさないと、お腹が空かないので食欲もなくなって体を動かさなくなる…悪循環ですね。適度な運動をして、よく食べて、いきいきとした生活を送りましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

4月10日(金)10:00~11:00 市民センター
趣味から介護予防

4月24日(金)13:30~14:30 市民センター
運動して介護予防

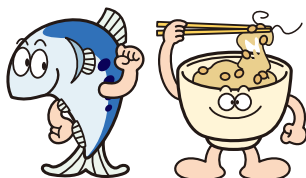
問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

認知症予防

認知症予防のための食事のポイント

認知症を予防する食事のポイントは、高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病などのメタボリックシンドロームを予防する食事が重要です。その食事として日本食が比較的適していると言われています。

具体的には、まずコレステロールを減少させる不飽和脂肪酸 DHA(ドコサヘキサエン酸) や EPA(エイコサペンタエン酸) を多く含む魚、特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚です。また、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるレシチンを多く含む大豆製品です。血栓の主成分フィブリンを溶かす働きをもつナットウキナーゼを含む納豆も有効な食品です。



こんにちは民生委員です!

橋北民生委員児童委員 18名を毎月2名ずつ紹介します

のづたけじ
野津竹次

担当地区 東新町

今年で10年目に入りました。にこにこサロンでは皆さんの笑顔から、いつも元気をもらっています。これからも元気で笑顔を絶やさないう、皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

なかじま すみ
中島真寿美

担当地区 川原町

民生委員としての活動も早くも2期の任期を終え、7年目となりました。

地域の方々にも顔を覚えて頂けたでしょうか? 何かお困りごと、悩みごとがあった時に気軽にお声かけして頂ける様に、元気に活動していきたいと思ひます。

防犯だより

防犯活動



振り込め詐欺の被害がまだまだ発生しています。キャッシュカードを渡したりしないように、また暗証番号は他人に知らせない様にしましょう。

不審に思ったら、家族・知人・民生委員などに相談し、被害に遭わないようにしましょう。

交通事故死の7割から8割が高齢者となっています。夜間の外出時は反射材をつけて、白っぽい服装で車から見えるようにしましょう。

やさいごよみ



4月の野菜・ズッキーニ

ズッキーニはキュウリに似ているのでキュウリの一種と思われませんが、カボチャの一種です。

ウリ科カボチャ属の一年生の果菜。主に緑果種と黄果種がある。

ズッキーニはイタリア料理やフランス料理には一般的に使われている野菜で、栄養としてはビタミンCや食物繊維を含み、余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも含んでいます。

日本での生産は長野県と宮崎県で半数以上生産しています。

早めに収穫するので、初夏から夏が旬となります。

塗り絵を楽しんでください。

