



かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

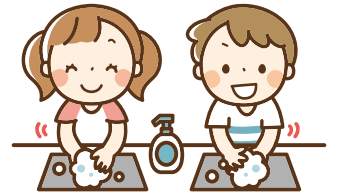
たみお 民生君のつぶやき

新型コロナウイルス感染症で不安な3月・4月が過ぎ、もうマスクをしなくてもよい・外出ができる「普通の生活」が5月には戻ることを願うものです。



手洗いは20~30秒 入念に!!

20~30秒といっても、時計を見ながら手洗いすることはないと思われます。「もしもシカメヨ」や「ハッピーバースデー」の歌を1回目で石鹸洗い、もう1回ですぐとその時間になります。鼻歌を歌いながら手首や手のしわのところまで入念に手洗いしてコロナ対策を心がけましょう。



ウイルス感染を防ぐ鼻呼吸、口ではなく鼻で呼吸することの勧め

鼻呼吸の良いところ

◎空気中のよごれをフィルタのようにとる

出ていたら恥ずかしい鼻毛ですが、とても大事な役割を持っています。空気中に含まれるホコリなどを毛にからめ、体内に侵入させないようにしています。鼻の中の粘液層はホコリよりも小さな細菌・ウイルスなど目に見えないものをキャッチし、かためて侵入を防いでいます。また粘液には抗体があり、細菌やウイルスが粘膜に付着して増殖するのを防いでいます。

◎空気の温度調節

鼻から入った空気は肺に入る時点で温められます。暖かい空気は肺にかかる負担を軽減し、横隔膜の活動を増進させています。



◎呼吸量の調整

鼻の呼吸は換気に最適な呼吸リズムをつくります。鼻腔内の抵抗が粘膜刺激の反射を調整し、正常かつ規則正しい呼吸運動に調整します。また最小のエネルギー消費でできるようにしているそうです。また鼻腔内で一酸化窒素が生産され、それを取り込むことで気道の殺菌や肺の換気機能を補助する役割があります。

民生委員児童委員

◎児童委員・主任児童委員の職務について、児童福祉法第17条では次のように規定されています。

《児童委員》

- ①児童及び妊産婦につき、その生活及び取り巻く環境の状況を適切に把握しておくこと。
- ②児童及び妊産婦につき、その保護、保健その他福祉に関し、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及び指導を行うこと。
- ③児童及び妊産婦に係る社会福祉を目的とする事業を経営する者又は児童の健やかな育成に関する活動を行う者と密接に連携し、その事業又は活動を支援すること。
- ④児童福祉司又は福祉事務所の社会福祉主事の行う職務に協力すること。
- ⑤児童の健やかな育成に関する気運の醸成に努めること。
- ⑥その他、必要に応じて、児童及び妊産婦の福祉の増進を図るための活動を行うこと。

ばんこ 萬古まつり

5月9日(出)・10日(日)に予定されました「萬古まつり」は、新型コロナウイルス感染症の拡大を配慮して中止となりました。



在介走ってます!!

新型コロナウイルス感染症の 拡大は非常事態の大きな ストレス

新型コロナウイルス感染症対応で疲れていませんか？世界的に初めての経験で、不安やトラブルがあつて当然といえる状況です。この異常なストレスフルな事態に対して、自分の心の健康を守るために、いかに対処するか、新型コロナウイルスとのつきあい方が大切になっていきます。

自宅で過ごす時間が増えることで乱れやすい生活リズム。規則正しい生活をしましょう。厚生労働省などの公的機関の正しい情報を得ましょう。1日でも早い終息を願うばかりです。

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

認知症予防のポイント

①生活習慣病を予防・治療する

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。すでに生活習慣病にかかっている場合は適切な治療を受け、そうでない場合は定期健診を受けるなど、生活習慣病の予防に励みましょう。



②運動する

生活習慣病予防としても運動は大切なのですが、そもそも体を動かすのも脳が機能しているから。つまり、運動で脳を刺激することにもなるのです。

また、腰や関節などの運動器に疾患があり痛みや動きの制限があると、生活の幅が狭まり、認知症になった場合、症状が急激に進行してしまうことも多いのです。運動習慣を身につけ、きちんと栄養を摂って筋肉づくりをするなど、体のメンテナンスを行いましょう。



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

いとうあきひこ
伊藤彰彦

担当地区 **京町**

平成28年2月から京町東自治会を担当していましたが、今回の改選により京町西の担当となりました。隣近所で顔見知りの方も多く、楽しく訪問見守り活動を続けていきたいです。

やすださとみ
安田三十美

担当地区 **東新町**

私の活動も早や10年目になります。地区の方々にも顔を覚えて頂き、笑顔で迎えて頂きありがとうございます。これからも気軽に声をお掛け下さい。頑張ります。

防犯だより

被害に遭わないための注意点



犯人グループは、住所等が記載された電話帳や学校の卒業生名簿など、事前に多くの個人情報を入力してから、だましの電話をかけています。

ご家族と普段から連絡を取り合い、特殊詐欺の対策について話し合いをしたり、合い言葉を決めたりしていると、電話がかかってきたときに落ち着いて電話を受けることができます。

やさいごよみ

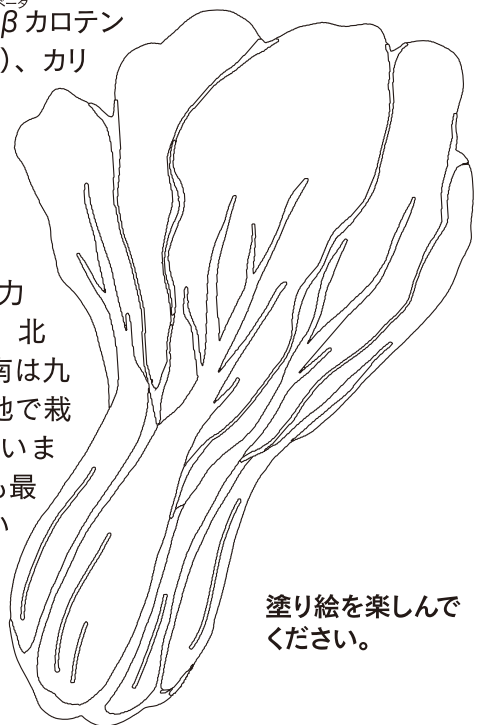


4月の野菜・青梗菜(チンゲンサイ)

青梗菜は中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。不結球タイプになり、和名では「たいさい(体菜)」と呼ばれています。葉の部分は加熱してもシャキシャキした良い歯ざわりが残る野菜で中華料理には欠かせない食材ですが、洋食系でもよく使われるようになりました。

栄養素としてはβカロテン(抗発がん作用)、カリウム(高血圧抑制)、カルシウム(骨を丈夫にする効果)が豊富です。

青梗菜は適応力が強い野菜で、北は北海道から南は九州まで全国各地で栽培出荷されています。その中でも最も出荷量が多いのはダントツで茨城、次いで静岡となっています。



塗り絵を楽しんでください。