



たみお 民生君のつぶやき

例年ですと最も気候の良い秋は、いろいろな行事・イベントが地域でも開催されるのですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止で中止になっています。花が咲かない時期は深く広く根を生やすことに専念する時期と割り切って過ごす毎日です。



長期ひきこもりについての相談

ほくサポ特集・その2

《ひきこもり》といっても、悩みは人それぞれ違います。

10年近く、いじめがきっかけとなり家でひきこもるようになってしまったAさん(男性)。年齢は20代後半、同級生はとくに就職している頃、自分にはなんの経験もなく、自慢できる特技もなく自信をもてず、ずっとひきこもっていました。「こんな自分は絶対働けるはずない…親が死んだら自分も死ぬ」そんな不安を抱えながら生きていました。そんなとき母親が「ほくサポ」のチラシを見て、初めは息子をひきずるように連れてきました。まずはお母さんの話を丁寧に聞きます。そのあと、お母さんには席を外してもらい本人の話を聞きます。ひきこもっていたからといって何もない1日なんてありません。どんな些細なことでも寄り添います。相談員とAさんとの間に信頼関係が生まれ、それから週1回は「ほくサポ」に来所するため外出するようになりました。その後、職場体験やボランティアを通して人と交流する機会が増え、近々人生で初めての面接を受ける予定です。まだまだ緊張が強すぎない所はありますが、Aさんはこれからステップアップしていきます。

※「ほくサポ」では、一人ひとりの事情や立場を大切に、自立をサポートします。

一日の講座や短期の就労支援プログラムなども随時実施しています。

詳しくは以下のホームページを参考にしてください。

<http://hokusapo.com/>

問合せ先

北勢地域若者サポートステーション

電話 059-359-7280

火曜～土曜開所(日・月・祝お休み)

四日市市諏訪栄町3-4 星座ビル2F

新型コロナウイルス感染症対策

◎コロナウイルスとは？

ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしましますが、24時間～72時間くらい感染する力をもつとされています。流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

◎どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

①飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ・咳・つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき。

②接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど。



防犯だより

ひったくりの被害にあわないために！

ひったくりは、午後6～11時にもっとも多く発生しています。

◎自転車のカゴには防犯ネットをつけましょう。

◎バッグは車道の反対側に持ちましょう。

◎歩行中は、ときどき後ろを振り返りましょう。

◎歩きスマホ、歩きながら音楽は避けましょう。

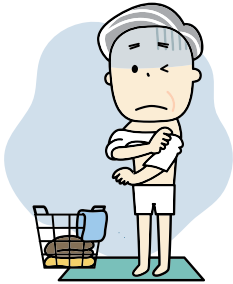
◎歩道を歩いても油断しないでください。



在介走ってます!!

◎加齢臭

中高年以降に発生する加齢臭には個人差がありますが、ロウソクや古い本のようなニオイがします。本来、汗は無臭です。加齢臭がきつくなったり、汗から加齢臭がにおうようになったりしたら、生活習慣病のサインと考えられます。対策は、清潔にすることはもちろんですが、それでも解決できないようなら かかりつけ医にご相談ください。



楽々! 元気の会を開催します。

10月9日(金)10:00~11:00 桜コミュニティ
運動して介護予防

10月23日(金)13:30~14:30 滝川町集会所
(会場が変更になりました)
運動して介護予防

マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染の状況により中止・会場変更になった場合は、予定会場に掲示します。あらかじめご了承ください。

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

認知症予防

認知症予防はいつ始めてもOK

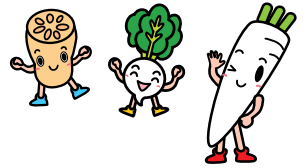


認知症は高齢のある時点から突然始まるのではなく、50代後半くらいから少しずつ始まると言われてます。また、認知症の人と、そうでない人との境界線はとてまあいまいなもの。認知症の軽度の時期は、目立った症状もなく、画像診断など医学的診断法でもそう簡単には認知症を発見できません。認知症一歩手前の状態といわれる軽度認知障害の人も増えていますが、生活に支障なく過ごされている方もたくさんいます。この意味で、認知症予防は全ての人のためのものであり、若い方も、認知症ではない方も認知症予防に興味をもつのは、大切なことなのです。



やさいごよみ

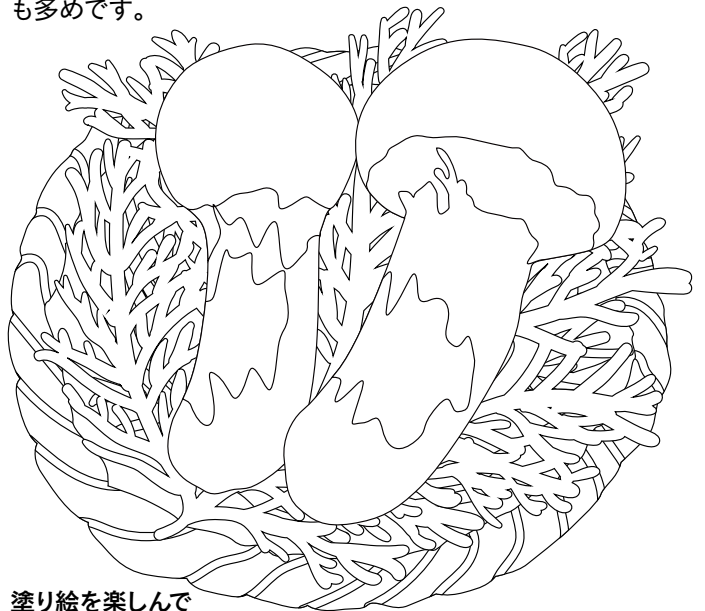
10月の野菜・まつたけ (Matsutake)



秋の味覚の王様といわれる松茸。9~10月頃に収穫され、その芳醇な香りで多くの人を魅了します。人工栽培ができず育成条件も厳しいことから収量は限られ、そのため価格は高く、特に国内産のものは貴重な存在となります。松茸はカサがまだ開いてない状態のものは「こぼ」とか「コロ」と呼ばれ、生長するにつれて「つぼみ」「中つぼみ(中開き)」「開き」など呼び名が変わります。またそれぞれの状態によって香りや味わいも違ってきます。

選び方としては、香りとうまみのバランスが優れているのはカサの裏側の膜切れがない「つぼみ」で、価格も一番高く高級品とされます。「こぼ」は長さ6cm以下の未成熟なもので、やわらかくて食感はやいですが香りがやや少なめです。逆に香りが強いのはカサが80%以上開いた「開き」で、マツタケご飯に適しています。ただ、カサが開いたものは香りが飛びやすいので早めに調理しましょう。カットする場合は包丁で切るよりも手でさいたほうが香りが豊かに仕上がります。石づきをそぎ落としたら、カサに切れ目を入れてそこから軸に向かってさくとよいでしょう。

松茸には腸のぜん動運動を促進する不溶性食物繊維が豊富に含まれているので、便秘予防に効果が期待できます。また毛細血管を広げて血行をよくする働きのあるナイアシンや、血圧の上昇を抑えて高血圧予防によいとされるカリウムも多めです。



塗り絵を楽しんでください。

橋北のお店紹介



あいかわ
「藍川」陶栄町

桑名市で長年、和食料理の店で親しまれていましたが、新たに ばんこの里会館のお店として営業します。

おすすめはお昼の日替わりランチで税込み1,000円。予約も受けています。

場所：ばんこの里会館2階 ☎059-330-2020
月曜日は定休日