



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

例年5月12日は「民生委員・児童委員の日」とされています。民生委員・児童委員である私たちは地域の身近な相談役であるように日ごろから努めていますので、相談事がありましたらお住まいの地区民生委員にご相談ください。隣人愛を持った橋北地区民生委員・児童委員が秘密厳守で、専門の相談先につなげる役割を担います。

主任児童委員

主任児童委員は、民生委員・児童委員の中から、厚生労働大臣が指名します。主に児童福祉に関する専門的な活動を行い、児童委員・民生委員と連携し協力しあう関係にあります。活動は、子育て不安・いじめ・虐待・不登校・非行など地域の子どもの関するあらゆる問題を、行政機関と連携して相談・援助に応じています。福祉事務所・児童相談所や保健所・学校・幼稚園・保育園・児童館・医療機関などとも協働し、健全育成活動や環境づくりに取り組むのが主な職務といえます。



パタカラ体操って何?

「パタカラ体操」は発声しながら口を動かす「口の体操」のことです。「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発声するため「パタカラ体操」と呼ばれます。高齢者になると、口の筋肉や舌の動きが弱まるため、嚥下機能(飲み込む力)が低下し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。「誤嚥性肺炎」は誤嚥により食べ物が気管に入り、肺が炎症になることが原因で起こります。そこで、「パタカラ体操」を取り入れることにより、口や舌の動きが鍛えられます。食べ物を上手く飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎を防ぐこともできます。

◎パタカラ体操の効果

- パタカラ体操には次のような効果が期待できます。
- ①噛む力、飲み込む力の維持・向上
 - ②唾液の分泌の促進
 - ③発音がハッキリする
 - ④入れ歯が安定する
 - ⑤表情豊かになる
 - ⑥口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
 - ⑦いびきや歯ぎしりの改善

認知症予防

認知症予防のポイント



認知症による記憶障害は、加齢に伴う物忘れとよく間違えられます。しかし、「昨日食べた夕食が思い出せない」といった物忘れとは根本的に異なり、「夕食を食べた」という体験そのものを忘れてしまいます。下記の表は老化と認知症の違いをまとめたものです。

◎老化と認知症の違い

	老 化	認知症
原因	加齢による物忘れ	認知機能の障害
記憶	体験の一部を忘れる	体験そのものを忘れる
時間や場所	見当がつく	見当がつかない
自覚	忘れたことの自覚はある	自覚がない
症状の進行	進行はない	著しく進行することも
生活への影響	大きな支障はない	支障が生じる

ニコニコ食堂 開催します

5月22日(第4土曜日) 11:00~13:00

場所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●

参加費 小・中学生は無料
(小学1・2年生は保護者同伴でお願いします)
大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

注意事項

- ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ②各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)
- ③密を避けるために入場制限する場合があります。
- ④参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。

※「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

在介走ってます!!

◎イヤホンの長時間使用に注意!

テレワークやリモート会議などの普及とともに、イヤホンを使用する機会が増えたという人は少なくないでしょう。それに伴い、増加傾向にあるといわれているのが外耳炎(外耳道炎)。がいじえん がいじどうえん誰にでも起こり得る身近な耳の病気です。外耳炎は何らかの物理的な刺激によって外耳道の皮膚が傷つき、そこから細菌が感染して炎症を起こす病気です。イヤホン使用後に、耳のかゆみや痛みがあるときは早めに受診しましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

- 5月14日(金) 10:00~11:00 市民センター
趣味から介護予防
- 5月28日(金) 13:30~14:30 滝川集会所
運動して介護予防

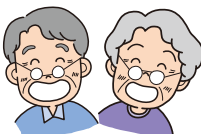
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染の状況により中止・会場変更になった場合は、予定会場に掲示します。あらかじめご了承ください。

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

ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋の参加について

多くの方に利用していただいています。また月1回開催の、わちゃ²と、にじいろカフェも実施しています。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	第三土曜日にじいろカフェ

場所 川原町33-7

- ニコニコ茶屋** 昼食付
利用料:500円
- ニコニコカフェ** モーニングカフェ
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。

◎わちゃ²は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいろカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日

時間10時から12時まで

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

防犯対策

みんなでかえろう

女性と子どもの防犯

①ひとりにならない、ひとりにしない

子どもが遊ぶときはひとりにならないように。特に年少者の場合は必ず大人の目が届くところで遊ばせましょう。大人の場合でも夜道で一人きりにならないように気をつけ、多少遠回りでも明るく人通りが多い道を選びましょう。



②不審なクルマや人に近づかない

夜道などで見慣れない不審な人やクルマがいたら、離れて歩く、道を変えるなど、近づかないようにしましょう。また自宅に近づいても安心せず、エレベーターや階段を利用する場合にも十分注意してください。

③防犯ブザーなどを携行する

やむを得ず人通りの少ない道や暗い道を歩くとき、子どもがひとりで行動しなければならぬときなどは、防犯ブザー等を常に手に持って、緊急の場合すぐに操作できるようにしましょう。



やさいごよみ



5月の野菜・サニーレタス (sunny lettuce)

サニーレタスは日本独自の造語(和製英語)であり、英語圏では同様の品種のことを「red leaf lettuce」などと呼ぶ。「サニーレタス」は葉先が濃い赤紫色をしたリーフレタスです。普通の玉レタスのように結球はせず、葉脈に沿って葉が縮れていて、葉先が細かくカールするのが特徴。葉色は若いうちは緑色ですが、成長するにしたがって赤紫色に染まります。

ひと株の直径は20~30cmほどで、ふんわりとした葉はやわらかくてクセがなく、にがみ苦味もほとんどありません。また、葉を外側から1枚ずつ容易にはがせて扱いやすいのも魅力のひとつ。サラダやサンドイッチ、サラダ巻などいろいろな食べ方が楽しめます。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。