



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

第5波が過ぎたとはいえ、いまだにコロナウイルス感染は収まる気配がありません。

三重県で開催される予定であった、三重とわか国体(第76回国民体育大会)および三重とわか大会(第21回全国障害者スポーツ大会)も中止になってしまいました。

その一方、海外に目を向けるとミャンマーやアフガニスタンでは軍事政権が政府を掌握することになって、国を捨て脱出する人が後を絶ちません。日常に武器が蔓延し、緊張した生活は想像するだけでつらく悲しくなってきました。改めて、平和な国の日本であることに感謝するものであります。



四日市市介護予防・日常生活支援総合事業「困りごと支援」の案内



日常生活での困りごと支援しています。

支援内容 病院の付き添い支援

ゴミ出し支援

買い物支援

外出支援

庭木の刈込

その他(日常生活支援)

対象者

要支援1・2

事業対象者(チェックリスト該当者)

利用日

原則(月曜日～土曜日)



問合せ先

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

ニコニコ食堂 開催します

10月30日(第5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

防犯対策

詐欺・悪質商法 撃退!

高齢者を狙った詐欺・悪質商法は年々増加しています。被害にあわないためにも、日頃から手口や対応方法に関心を持ち、詐欺に対する警戒を怠らないようにしましょう。

◎“いつでも留守電”が救う詐欺被害

常に留守番電話に設定しておくことで、電話による詐欺被害を防ぐことができます。知らない番号からの電話は内容を確認してから出るようにしましょう。



◎ろくに調べず ATMから振り込まない

電話による身に覚えのない請求は「架空請求詐欺」の可能性あり。お金を振り込む前に家族などにも確認しましょう。

◎はっきり断れ! 怪しい投資や儲け話

高齢者を狙う株や投資話などの取引を装った「利殖商法」は、その場ではっきりと断りましょう。あいまいな態度は絶対ダメ!

在介走ってます!!

◎新型コロナウイルス感染症
～家庭での感染拡大中～



使用したマスクの取り扱いを再確認しましょう!

マスクの表面には新型コロナウイルスが潜んでいると考えて、扱いは慎重にならなければなりません。



◎マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外します。

- 《破棄する時》 マスクの表面には触れずにビニール袋に入れて廃棄し、必ず手洗いをしましょう。
- 《再使用するとき》 マスクを机や椅子の上に置いたり、カバンやポケットの中にそのまま入れたりするのは避けましょう。マスクケース、封筒等を利用しましょう。

楽々! 元気の会を開催します。

10月8日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル
運動して介護予防

10月22日(金) 13:30~14:30 滝川町集会所
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者増加に伴い、中止する場合があります。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

シリーズSDGsのお話

SDGs(エスディージーズ)って何ですか?



SDGsの17項目の内、その3「すべての人に健康と福祉を」



この目標は、母子保健を

増進し、主要な感染症の流行に終止符を打ち、非感染性疾患と環境要因による疾患を減らすことを含めて、あらゆる年齢のすべての人々の健康と福祉を確保することをめざしています。

具体的には2030年までに、有害化学物質、並びに大気、水質及び土壌の汚染による死亡及び疾病の件数を大幅に減少させる。などあらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。

やさいごよみ

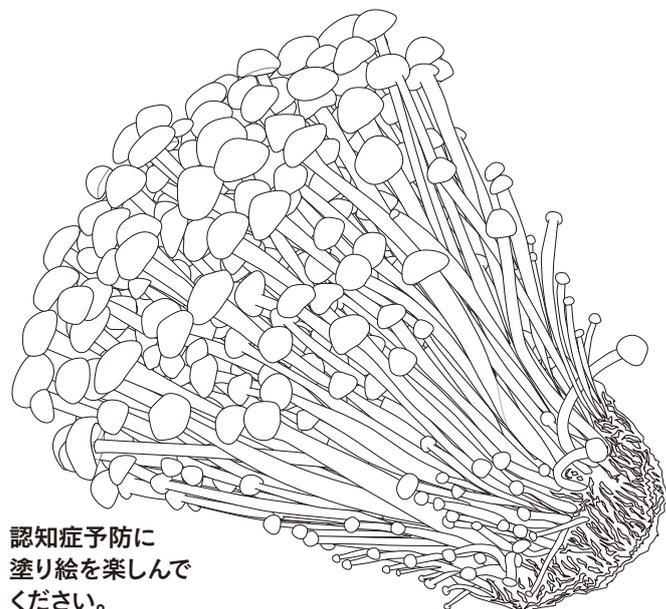
10月の野菜・エノキタケ
(榎茸、Enoki mushroom)



マツタケ目キシメジ科の食用キノコ。栽培菌として知られる。栽培エノキタケは、そうめんに似たもやし状のキノコであるが、野生のエノキタケは、傘は径3~5cm、栗色ないしは黄褐色で、湿ると粘質を帯びる。茎は叢生し、表面は黒褐色のピロード状の毛をつける。ひだは淡いクリーム色で、胞子紋は白。晩秋から真冬にかけて、広葉樹の枯れ枝や切り株に群生する。分布は世界的に広く、栄養分はあまりないが、口当たりがよく、各国で食用にされる。冬キノコなのでユキノシタ、ユキモタセという地方名があり、粘るのでナメコともよばれる。欧米では Winter mushroom または Christmas mushroom と俗称される。

店頭で見かけるエノキタケは菌床栽培されたもので、全体が乳白色で柄が細長く、カサが小さくてつるんとしています。直径6~8cmくらいの束で売られていることが多く、クセのない味でシャキッとした歯ごたえが特徴。もともとは暗室で栽培することで白くしていましたが、現在は日光に当てても白く育つ品種が使われています。

2018年のエノキタケの収穫量のうち最も多いのは長野県で、日本の生産量の6割を占め約8万7,941トンの収穫量があります。2位は新潟県、3位は宮崎県です。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。