



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

新年あけましておめでとうございます。令和4年・寅年の始まりですね。皆様にとって、また橋北地区にとって良い年であることを願うものです。



あけましておめでとう

「民生かわらばん」もより内容充実して、地域情報とオモシロ記事、参加ができる行事の案内などをお伝えするようにいたします。引き続きご愛読よろしくお祈いします。

交通安全

信号機のない横断歩道での交通ルール

- ◎ドライバーは常に歩行者が安全に横断歩道を渡れるように保護しなければなりません。
- ◎歩行者は横断歩道を渡る意思表示(ハンドサイン)をしましょう。



ニコニコ食堂 開催します

1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

ニコニコ えんにち こども縁日

年末に開催しました、第1回ニコニコこども縁日はお天気にも恵まれて、たくさんの来場者でにぎわいました。ご参加ありがとうございました。



認知症予防

認知症とともに生きる



①職場の上司や親族などに病名を伝えよう

職場の上司や親せき、友人などに思い切って病気のことを話してみましよう。今、困っていることも伝えましよう。

②家族で話し合っておきましよう

今後のことについては、今は混乱して考えられなくても、医療・介護、自動車運転(免許返納)、財産、意思決定のサポートなどについて家族で話し合っておきましよう。また、専門家にも相談ましよう。

在介走ってます!!

◎さまざまな原因から起こる肩こり

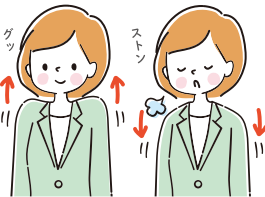


肩こりは、血圧・姿勢の悪さ・歯のかみ合わせ・目の疲れ・ストレス・寒さからくる筋肉の緊張などたくさんあります。肩こりの裏側には、心臓・首・腰の病気や内臓の病が隠れていることもあるので、強い痛みが長引いたり、悪化したりするときは医療機関を受診することが重要です。



予防

- ◎同じ姿勢を長く続けない。
- ◎蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- ◎適度な運動や体操をする。
- ◎入浴し身体を温め、リラックスする。



楽々! 元気の会を開催します。

- 令和4年1月14日(金) 10:00~11:00 さくらスマイル 運動して介護予防
- 令和4年1月28日(金) 13:30~14:30 市民センター 口の中の介護予防

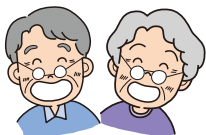
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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

いつまでも若々しく

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	健康体操	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6「すべての人々に水と衛生へのアクセスを確保する」



すべての人々がきれいな水を利用できるようにすることは、私たちが暮らしたいと望む世界に欠かせない要素で、地球上にはそれを達成するために十分な淡水があります。しかし、劣悪な経済情勢やインフラの不備により、数百万人が不適切な給水、衛生施設、衛生状態に関連する病気で命を落としています。世界人口の10人に3人は、安全に管理された飲料水サービスを利用できず、10人に6人は、安全に管理された衛生施設(トイレ)を利用できません。



やさいごよみ

1月の野菜・しいたけ(椎茸, Shiitake)

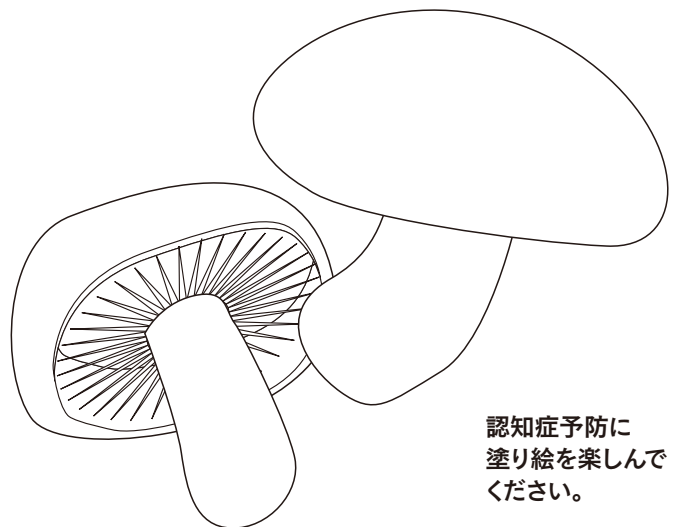


栽培が行われるようになったのは江戸時代で、生産量が増えるにつれ広く浸透していきました。明治時代の中頃には乾燥用しいたけの原木栽培がスタート。昭和中期頃からは菌床栽培による生シイタケの栽培も始まったそうです。最近ではヨーロッパやアメリカでもしいたけが食べられていて、アメリカでは「Shiitake」という名前で店頭に並んでいるそうです。

しいたけには「エルゴステロール」という成分が豊富に含まれています。エルゴステロールは光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があります。そのため骨や歯の形成、骨粗鬆症の予防などに効果が期待できます。「エリタデニン」という成分は血圧を下げたり、コレステロールの代謝を促して体外に排出する働きがあるといわれているので、生活習慣病予防にもよいでしょう。βグルカン(レンチナン)は免疫力を高める働きがあるといわれています。

◎椎茸の選び方(見分け方)

- 傘・肉厚で開きすぎない ひだ・きれいな白色
- 軸・太めで短い



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。