

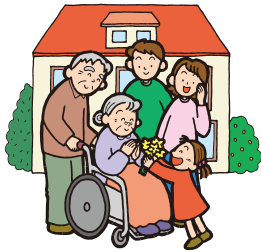


# かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録をお願いします ↑

昨年8月来、橋北地区で認知症サポーター養成講座を受講された方が400名あまりになり、認知症に対する地域での理解度が少なからず深まってきました。今月25日には、認知症サポーター養成講座のとりまとめとなる「ハピサポフェスタ」が開催されます。認知症の人はもちろん、人に優しいまちづくりが広がりますように、橋北地区民生委員・児童委員もお手伝いします。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。



## 地域の施設だより

### すずらん福祉会



はじめまして！ 社会福祉法人すずらん福祉会です。この春、京町に在宅介護支援センターを開設します。介護や福祉に関する相談、困り事がありましたら、お気軽にどうぞ！ 民生委員さんと連携し、橋北地区の福祉の向上のため、頑張ってお手伝いしますのでよろしくお願い致します。

なお4月からデイサービス・訪問給食、6月頃からショートステイをスタートする予定です。

3月16・17・18日は内覧会です！  
ただいま建設中です。



## お願い



四日市市から被災地等へ継続した活動ができるように「チーム四日市」が結成され、情報交換会や支援金を募る活動をしています。活動の一環として、東日本大震災等の被災地支援活動「チーム四日市」のTシャツを作りました。Tシャツの売り上げの一部は支援金として、各団体の活動費としてあてられます。ご協力よろしくお願いします!! 色はオレンジと紺の2色があり、サイズは各種SS～LLまであります。価格は1枚2,000円(うち575円が支援金)となります。

問合せ先 民生委員：高井俊夫 ☎ 080-3640-7978



## ハピサポフェスタ 開催のお知らせ!



昨年8月より活動してまいりました、「認知症資源マップ」がいよいよ完成のはこびとなり、マップのお披露目を兼ね、これまでの取組みの紹介や、楽しく認知症を理解していただくハピサポフェスタを開催する事になりました。

当日ご参加いただいた方には認知症予防のヒントが刻まれた「万古焼き湯のみ」を記念品としてお渡しいたします。みなさまお誘い合わせの上、どうぞご参加下さい。

日時 2月25日(土) 13:30～15:00  
場所 ばんこの里会館 3階ホール

●詳細は自治会回覧のチラシをご覧ください。



## こんにちはは在宅介護支援センターです。

### 飲む点滴「甘酒」の効能!(栄養成分は点滴とほぼ同じと言われています)

甘酒は酒粕に砂糖を加えたものと、麴を糖化させて作るものと2種類あります。両方とも発酵食品であり、麴が含まれています。どのような効能があるかという  
 と、①必須アミノ酸がすべて含まれている ②糖の吸収を抑える ③血圧の上昇を抑える ④コレステロールを下げる ⑤骨粗しょう症予防などがあげられます。また、脳の唯一の栄養源ブドウ糖が多いのも特徴ですので、脳の活性化にも効果があると言われています。甘酒を飲んで、寒い冬を心身ともに元気に乗り切りましょう!



**2月の三滝川市場相談日 2月22日(水) 9:00~11:00 (雨天中止)**

## 地域の児童厚生施設

### 橋北児童館

橋北児童館は、橋北地区市民センターの西隣にある児童厚生施設です。

次世代を担う子どもたちが、健やかに育つための環境作りに向けて、健全な遊び場と機会を提供し、その健康を推進するとともに、情操を豊かにすることを目的としています。市内には4つの児童館があり、18才未満の児童とその保護者、児童健全育成にかかわる人なら、どなたでもご利用いただけます。季節の行事や卓球大会・将棋大会など盛んで、屋外では旬の野菜を作ったり、ドッチボールなどで大にざわいです。また、毎週金曜日の10:30~11:30には幼児と親子の「あそびの広場」も実施しています。

畑の世話を一緒にしていただける方、将棋の相手をしていただける方など、子どもと一緒に遊んでいただける方を募集しています。お子さんはもちろん、大人の方も気軽にお越し下さい。



## 日本の国民総幸福量 (GNH)

国民の幸福度を測る指数の国民総幸福量(GNH)は世界の調査国178カ国中、1位がデンマーク、スイス、オーストリアと続き、アメリカは23位、中国は82位で、なんと日本は90位という位置にあります。先日、国王ご夫妻が来日されましたブータン王国は90%の国民が自分は幸せだと答える国で、GNHは世界8位とされています。日本は世界的に長生きの国民でも、個々の人が幸福と感じる事の無い国なのでしょうか。「ぼろは着てても心は錦」なんて古い歌と思われるかもしれませんが、経済的な部分と精神的な部分のバランスをうまくとって、毎日ささやかな事でも幸せを感じる事ができれば、幸せな国民と言えるのかも知れません。

## こんにちはは民生委員です!

**山中光子 担当地区 川原町3~15、23、26~31**

平成10年12月に民生委員をお引受けして、気がつけば5期(14年)目になりました。諸先輩、また地域の方々に助けられ、務めさせていただいております。担当地区の高齢者の方にも、小さいお子様にも気軽に話し掛けていただき、有り難く思っています。私は民生委員をさせていただいた事で、多くの知識を得る事ができました。行政や福祉の事、その他数々あります。それらは私自身の財産になっています。私の信条は常に地域の皆様の立場に立ち、ご相談に応じ、援助をさせていただく事です。そして、行政とのつなぎ役になればと思っています。私の楽しみは一服のお茶をいただきながら、掛軸や茶花を眺め、親しい仲間とおしゃべりする事です。



## 認知症サポーター養成講座開催のお知らせ!!

認知症サポーター養成講座も今回で11回目となりました。たくさんの方に関心をいただきありがとうございます。今回は、認知症予防の橋北での取り組みも紹介しながら、ご理解いただく講座となっております。お誘いあわせの上お越し下さい。

場所 橋北地区市民センター

日時 2月6日(月) 13:30~15:00

キャラバン・メイト:高井俊夫さん・山本哲也さん

**HAPPY SUPPORT**  **橋北**

## 認知症にやさしいお店紹介 オレンジリングのお店

~認知症サポーター養成講座を受講いただいたお店です~

### すざき(東新町)

東橋北小学校前の交差点にある、自動販売機がいっぱい並んでいる家です。タバコ・お酒はほどほどに!!  
健康第一!!

