



# 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 ↑

6月は8月とともに国民の祝日がない月です。夏を迎える季節の変わり目の時期でもあり、天候不順の時期でもあります。雨の日に傘や長靴でおしゃれして楽しむぐらの余裕の気持ちでいたいものです。いつも以上に体調管理に充分注意して、快適な毎日を送ってください。



## あっとほーむ オープン カフェ



5月の第8回あっとほーむカフェは、なつかしのお菓子をお茶請けにして、にぎやかに開催されました。第8回に参加できなかった方も、第9回をお楽しみにしてくださいね。

第9回のあっとほーむカフェは7月22日(日)にオープンします。コーヒーを飲んで、楽しくおしゃべりして一時を過ごしませんか？

参加は予約が必要です。(締切：7月16日) 申込は各町の民生委員に！

日付 24年7月22日(日)  
 時間 午前10:00～11:30  
 場所 ばんこの里会館 1階  
 料金 100円



## 親子ふれあい体操教室

子どもと一緒に体操しながら遊びましょう。音楽に合わせた簡単な体操です。友だちづくりも兼ねて参加しませんか？ お母さんのシェイプアップになるかも…？ お父さんの参加も大歓迎です。

日程 6月8日、7月13日、9月14日、10月12日、11月9日、12月14日  
 時間 午前10:00～11:30  
 場所 橋北地区 市民センター 2階 会議室  
 参加費 無料(1才～3才児)  
 申込み先

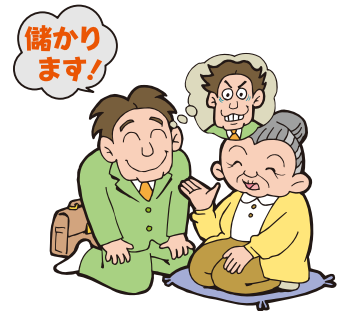
橋北地区団体事務局  
 電話 059-331-3901へ申込んで下さい。

## 悪質商法にご用心！！

### ●投資詐欺

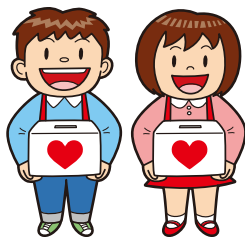
“必ず儲かる”・“あなただけに…”・“今だけ…”という、怪しい儲け話にご注意！！

未上場会社の株式・社債・商品先物取引等を、巧妙かつ強引に購入させられ、多額のお金をだまし取られる事があります。パンフレット等が届いたら、気をつけて！！少しでも怪しいと思ったら、すぐ四日市橋交番(☎353-9054)や消費生活センター(☎354-8264)へ連絡してください。



## 地域のできごと

萬古まつりにて、陶栄町・滝川町地区の方々が、萬古神社の宮司さんとの共同イベントとして、東日本大震災の被災地にむけてキャンドルサービスと復興募金活動を行いました。当日はたくさんの方たちで賑わっていましたが、多くの方に復興への支援の輪が広がればよいと思います。





## こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

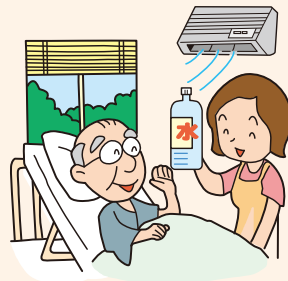
### 脱水症状にご注意を!

脱水症状の予防には、水分をこまめに摂る事が一番知られている予防法ですが、意外に知られていないのが体温調節です。年を重ねてくると体温調整の機能が低下し、暑さやのどの渇きをあまり感じなくなるそうです。

自身の知らないうちに体の水分が減り、脱水症状…。なんて事になる前に、

- ①水分を摂る時間を決め、のどが乾いていなくても飲む。
- ②室内で過ごす際は、エアコン等を使い、快適温度で過ごす。

以上の事を行ってみて下さい。まだ6月…、本格的に暑くなっているわけではないので、まだまだ早いと思われるかも知れませんが、今から気をつけておくことが大事です。



すずらん福祉会 橋北楽々館在宅介護支援センター ☎ 059-334-8588

**6月の三滝川市場相談日 6月22日(金) 9:00~11:00 (雨天中止)**

## はっぴーさんぽマップ

橋北通り(フラワーロード)の花はいかがでしたか?

### 今月のおすすめコース

東海道(昔からの商店街)  
三滝川河川敷に下りると、東海道の陶板があるよ!  
三滝川 ~ 海蔵川まで

東海道コース 片道880m  
徒歩 およそ10分  
消費カロリー 50kcal



その昔、この街道は弥次さん・喜多さんも漫遊した道です。何か意外な発見があるかもね!



## 今月のことわざ



せいてん へきれき  
「青天の霹靂」

突然、予期しない事変や大事件が起こる事のたとえ。また、想像を絶する突然の事件や出来事などに、びっくり仰天すること。「青天」は青空で、「霹靂」は激しい雷鳴のこと。青く晴れわたった空に突然雷が鳴り響くことから、急に生じる変動をいう。出典は中国・宋代の詩人：陸遊(りくゆう)の詩より。

## こんにちは民生委員です!

高井 俊夫

担当地区 東新町

民生委員・児童委員を拝命して、23年目をむかえました。先輩方のご指導や、ご

助言の賜物と感謝しております。民生委員・児童委員は、地域の皆さんが笑顔で暮らせるようお手伝いすることだと感じ、活動してきました。困り事など

気軽に声をかけてください。



## 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は毎月1回行なっています。

毎回たくさんの方々が養成講座に関心をもっていただき、ありがとうございます。6月の養成講座は、橋北地区市民センターで開催します。皆様お誘い合わせの上お越しください。



場所 橋北地区市民センター 会議室

日時 6月26日(火) 18:30~20:00