



# かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録お願いします ↑

お待ちかねのロンドンオリンピックが始まりました。熱い国際的なスポーツの祭典、選手の活躍には感動させられますね。

一年で一番暑い時期でもあります。水分をこまめにとって、熱中症にならないように心がけて下さい。熱中症は屋外だけではなく、室内にいる場合でもおこります。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとることが予防になります。熱中症になる前の症状としては、めまいがしたり、こむら返りをしたりする傾向があります。風通しをよくすることや、扇風機とエアコンを併用して、室内温度が上がらないように工夫することも予防につながります。



## 地域の学校だより



### 西橋北小学校

平成24年度、西橋北小学校は児童数176名でスタートしました。各学年1クラスなので、どの子もお互いをよく知っています。成長するにしたがって、よく知っているからこそ、単なる「仲良し」ではなくて、お互いに意見を言い合える仲、「だめなことはだめ、やめとこ」「それいいなあ、こうしたらもっとおもしろいんとちがう?」など、お互いを、学級の活動を高めあう関係づくりをしていきたいと思っています。

この4月から、西橋北小学校にたくさんの学習ボランティアさんが来て下さるようになりました。図書ボランティアさんや、お花のボランティアさんはもちろんのこと、「習字」「調理」「裁縫」「電動のこぎり」「幅跳び計測」などなど、子ども達の学習の支援をして下さっています。地域の力に支えられて育つ子ども達は幸せです。きっと生き生きと活動しています。いつでもご来校下さい。

## 認知症の人と接するとき

### 本人のペースに合わせてあげましょう

認知機能が低下するので、ものを考えるスピードが落ちたり、一度に処理できる情報量が減ったりしますが、何もできないわけではありません。認知症の人のペースに合わせて援助しましょう。



## いきいき菜園ライフ

### 夏の畑の人気者「スイカ」のお話

スイカの生まれ故郷は南アフリカのカラハリ砂漠です。砂漠地帯では水は無く、スイカは貴重な水分の供給源だったそうです。夏の暑い日によく冷えた甘くてみずみずしいスイカを食べたとき、とても幸せな気分になりませんか? ああ、生きててよかった〜って! 皆さん、夏はスイカを食べて長生きしましょうね。スイカには利尿作用もあって体にいいんですよ。ちなみにスイカは野菜だって知ってましたか?



## 講演会と公開講座のお知らせ

### ①講演会:しがみつかない生き方

～ラクなところでふつうの幸せを～

講師 香山リカ  
場所 四日市文化会館 第2ホール  
日時 8月17日(金) 19時～21時(開場18時)  
定員 600名先着順 入場無料  
お問い合わせ  
四日市市保健所 ☎059-352-0596

### ②父親の子育てマイスター

公開講座 イクメンパパになろう  
講師 安藤哲也  
場所 四日市勤労者・市民交流センター  
日時 9月2日(日) 13時～14時45分  
定員 100名先着(託児先着20名)  
事前申込みが必要です  
お問い合わせ  
四日市市役所 児童福祉課  
☎059-354-8276



# こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

## 夏に多い脳梗塞

今年も暑い夏がやってきました。夏に気を付けてほしい病気と言えば熱中症・脱水症状ですが、あと一つ、脳梗塞にも気を付けたいといけません。「脳梗塞って冬の病気じゃないの?」いやいや、脳梗塞の発症が一番多いのは2月と言われているものの、2番目・3番目は8月・9月と続いています。実は夏の発症が多いのです。冬の脳梗塞は気温が低いことから、血管の収縮が起き、血管が詰まりやすいと言われますが、夏は体の中の水分が少なくなることから血液が濃くなり、ドロドロになることから詰まりやすいのです。予防法としては「水分を十分に摂ること」です。熱中症・脱水症状と一緒に予防法ではありませんが、体の中の水分を保つことは大切な事なのです。水やお茶を十分摂って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



8月の三滝川市場相談日 8月22日(水) 9:00~11:00 (雨天中止)

## はっぴーさんぽマップ

三滝公園コース、毘沙門堂でいっぶくできましたか?

### 今月のおすすめコース

三滝川に架かる 老松橋~三滝橋まで

三滝川コース 片道725m  
 徒歩 およそ8分  
 消費カロリー 40kcal



三滝川河川敷をのんびりと歩くのもいいですよ!!



## あっとほーむ オープン カフェ

### 第9回のあっとほーむカフェも大盛況

7月22日に開催されたカフェは過去最高100名突破の参加者で大盛況でした。カフェでの一品「ところてん」は滝川町のマルフク食品(株)様からご提供いただきました。初めてピアノの生演奏を8名の演奏者に発表していただき、大いに盛り上がりました。いつも研修で参加されている8名の大学生の応援を受け、無事終了しました。



## 防犯だより

### 橋北地区にもあの青パトが

四日市市が発信して全国に広がった青パト(青色回転灯装備車両)によるパトロールが、7月21日から防犯活動を実施しました。犯罪の無い安心・安全な暮らしのできる街「橋北」をめざし、活動していきますのでご理解いただきますようお願いいたします。 **ニコニコ共和国**



7月21日 出発式の模様

## 熱中症予防 <大人の気配り>

熱中症への注意が必要な季節になりました。

### 乳幼児の熱中症予防のポイント

- 脱がせやすい服を着せる
- 30分~1時間おきに少しずつ水分を補給する
- 外で遊ぶ場合は麦わら帽子などで熱を遮る。首の後ろを覆うようにするとい
- 外出先では、公共施設などクーラーが効いた場所にこまめに入って涼む
- 室内ではクーラーを入れる。扇風機を使う際は窓を開けるなど、通気に気を配る



天気予報をチェックし、真夏日や急に気温が上がる日は特に注意しましょう。

## “ほっと”桜園

### 第7回桜園三聖チャリティー夏祭り



桜園三聖と一緒に飲んで食べて踊って、暑い夏を乗り越えよう!いつもお世話になっている地域の皆様に楽しんでいただこうと、日頃の感謝の気持ちをこめて夏祭りを行います。ご家族・ご友人お誘い合わせの上、ご来園下さい。

日時 24年8月25日(土) 17:00~22:00  
 場所 桜園三聖(高浜町5-7) 電話 059-330-6665