



# 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 ↑

年末は何かと気ぜわしく、気持ちに余裕がないのか交通事故や火災、空き巣などが多く起こってしまう月でもあります。師走だからこそ、十分に余裕を持って何事にも取り組みたいものです。

今年も100才以上の方が日本全国で5.7万人を超えました。四日市市でも108人(男9人・女99人)、橋北地区でも1人みえます。5.7万人の内訳は女性87%・男性13%になります。最高齢は115才男性の京丹後市の木村次郎右衛門さんです。長寿の秘訣は、腹八分目の食生活の積み重ねと言われている。高齢化が進む橋北地区でも、100才を超えても元気な高齢者が住みやすい町をみんなで作っていきましょう。



## いきいき菜園ライフ

### 黒豆に秘められたパワーのお話

今年もまめに暮らせます様に!と、一年の健康への願いを込めて頂く黒豆煮ですが、それだけでは無い事を皆さんはご存知でしたか? 人間の体は寒い冬には腎臓の働きが弱りやすいとされています。その腎臓の働きを補う効用が黒豆には有るのです。そして黒豆の解毒作用の高さも挙げられます。漢方でも「百薬の毒を消す」と言われ、もろもろの細菌の毒を消す働きが有ると言われています。解毒作用を司るのは肝臓です。まさに肝腎要(かんじんかなめ)を補う優れた食べ物なのです。そして皮は抗酸化作用のあるアントシアニンを豊富に含み、動脈硬化や高血圧・老化防止にも効果があります。びっくりする位のパワーを秘めた黒豆です。お正月だけではなく、普段でも黒豆を食べて健康な体を保ちましょう。



## 地域の園だより

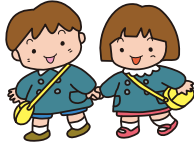
### 橋北保育園

10月13日(土)、橋北保育園の運動会が行われました。晴天でお天気も応援してくれました。園児全員でオープニングが始まりました。かけっこではみんな一生懸命に走りました。みんなの元気パワーが素敵でした。

3才児クラスのりす・うさぎさん「わらうんだWA!」ではリズムに合わせて可愛く踊れました。4才児クラスのぺんぎんさん「玉入れ」では全員が一生懸命カゴに向かって投げました。片付け競争も早くできました。5才児クラスのつばめさんの「せかいへはばたけ」フラッグを持つての演技、組体操はみんないきいきしてカッコ良かったです。組体操「花火」はとてもきれいでした。

最後のつばめさんのリレーでは全員がバトンを手に一生懸命走りました。園長先生からメダルをかけてもらったみんなの顔は誇らしげに見えました。

この日はお父さん・お母さんも仕事を忘れ、子どもたちの頑張る姿を見て、一緒に競技に参加し楽しい時間を過ごしました。子どもたちは、親から頑張ったね〜楽しかったね〜と言葉をかけられた事が一番の宝物になったと思います。宝物をもらった子どもたちは最高の笑顔でした。応援に来てくださったみなさん、ありがとうございました。



## ハピサポフェスタ

### あっとほーむカフェ オープン

10月に開催した、第2回ハピサポフェスタ&あっとほーむカフェに参加の皆様からの参加費は16,373円になりました。四日市市社会福祉協議会に託して、東日本大震災支援金とさせて頂きました。皆様のご厚意に改めて御礼申し上げます。



## 今月のことわざ



### 「怒りは敵と思え」

怒りは我が身を滅ぼす敵であると思って、抑える事が大切だということ。徳川家康の「東照宮遺訓」にある言葉で、忍耐を旨とする家康らしい考え方。「短気は損気」というように、怒りに任せて行動したのでは決して良い結果は得られない。つねに平常心を失わない事が大切である、という教え。





# こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

## 1年の終わりで。

12月になり、今年もあと1ヶ月となりました。年末年始になると大掃除、おせち料理づくり、年初めのお年玉の準備など…。まさに「師走」の言葉のとおり誰もが走り回る程に忙しい時期ではありますが、実はあの忙しさこそが介護予防・認知症予防になるのです。おせち料理の買い物やお年玉の準備で銀行に行く事は運動になりますし、おせちの調理や家の細かい所までの掃除は手先を使った作業「認知症予防」になります。年末の準備に「ちょぼっと」手間をかけてみて、新年を気持ち良く迎えましょう！

橋北楽々館在宅介護支援センターが開設して初めて年末を迎えます。今年1年ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。穏やかな新年をお迎え下さい。 ※年末年始も緊急の相談は受け付けています。



**12月の三滝川市場相談日 12月25日(火) 9:00~11:00 (雨天中止)**

## 長寿の御祝

**還暦：数え年61才**  
60年で生まれた年と同じ干支に還る事から還暦といわれる。

**古希：数え年70才**  
杜甫が「人生七十古来稀なり」と詠んだ事により広まり古希といわれる。

**喜寿：数え年77才**  
「喜」の草書体が七十七となる事から喜寿といわれる。

**傘寿：数え年80才**  
「傘」の略字が八十に見える事から傘寿といわれる。

**米寿：数え年88才**  
「米」を分解すると八八になる事から米寿といわれる。

**卒寿：数え年90才**  
旧字体「卒」は縦に読むと九十になる事から卒寿といわれる。

**白寿：数え年99才**  
「百」から「一」を抜くと99になる事から白寿といわれる。

**紀寿・百寿：数え年100才**  
人の寿命の長さを表し、上寿(100才)・中寿(80才)・下寿(60才)といわれる。

**茶寿：数え年108才**  
「茶」の字の草かんむりと米の文字から2つの十を10+10で20才として、プラス米寿の88才を合算して108才とされる。



## 防犯だより

### SF(催眠)商法とは？



景品プレゼントなどをエサにして、閉めきった会場に人を集めます。格安の商品販売から始めて会場内の雰囲気盛り上げ、最終的に高額な商品売りつけます。

**だまされない為に「無料」の言葉に警戒する**  
無料だからと言って誘い、言葉巧みに高額な商品を買わせるのが悪質商法の手口。タダより高いものは無いと考え、慎重に行動しましょう。



## 認知症の人の特徴は？

### 自分にとって不利な事を隠そうとしてしまう

事実であっても自分にとって不利だと思ふ事は、嘘をついたり、言い逃れをしてしまう事があります。



## 火事を起こさない為に ストーブからの出火防止対処法

カーテンや洗濯物がストーブに触れて、火事になる事があります。

- ストーブの周囲には、燃えやすいものを置かない。
- 給油する場合は、完全に火が消えた事を確認してから行う。
- ストーブで洗濯物を乾かさない。



## 「桜園三聖」もちつき大会のお知らせ

日時 12月27日(木) 10:00~13:30頃まで  
場所 桜園三聖 駐車場

当日は焼きそば・豚汁・つきたてのお餅を皆さんに食べて頂きます。尚、もち米を持参頂ければ、つかせて頂きます。  
※もち米は一晚 水に漬けてから、お持ち下さい。

問合せ先 ☎ 059-330-6665 鈴木