



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

春は出発や、新しいことの象徴です。気持ちも華やぎます。何か新しいことが起こるかも知れませんね。

100回目のにこにこサロンは、高齢者・スタッフを含め200名を超える参加者の中、とても楽しい時間を皆が共にすることができました。子どもが地区の財産といわれるように、経験豊富な高齢者もこの地区の貴重な財産だと思います。**は**ながあるまち・**ひ**とりじゃないまち・**さ**さえあうまち・**ほ**っとするまち、ハピサポのまちづくりの輪が広がることを改めて願います。



地域の園だより

橋北幼稚園



2月13日(水)橋北幼稚園の生活発表会が行われました。今年は中学校でする初めての発表会でした。インフルエンザで一週間延期になりましたが、当日は全員元気に出席できました。全員によるオープニング「ラーメンたいそう」で始まり、次に「きく」(年長)によるピアノとベルの演奏でした。さすが2年目の実力でみんなそろって上手にできました。その次は「さくら」(年中)による劇「ぼんたのじどうはんばいき」でした。さくらさん全員が劇の中で歌やダンスをして少し緊張もありましたが、がんばってできました。その他、園児たちの歌や劇が続きました。園児たちはそれぞれ自分のパートをがんばって表現していました。～みんなで合わせよう～おうちの人に楽しんで見てもらいたい気持ちが一つになっていました。そして、最後におかあさん達の歌があり、その中で子どもたちに手作りのメダルのプレゼントがありました。かけてもらった子どもたちの笑顔が最高でした。たくさんの方々に見ていただき、ありがとうございました。



いきいき菜園ライフ

レタスは天然の熱冷ましシート

シャキシャキとした歯ざわりの良い、野菜サラダには定番のレタスは、気温も湿度も高くなるこれからの季節にふさわしい野菜です。熱を冷まし、水分代謝を良くする薬効を秘めています。熱が出たときには、枕にレタスを敷いて寝ると良いそうです。性質は涼性で栄養価はあまり高くありませんが、うまく活用して快適な生活を送りましょう。



ボランティアを知ろう!

自分の意志で行う

ボランティア活動は、誰かに強制されたり、義務で行ったりするものではなく、自分の考えで参加したり、取り組むものです。だからこそ、多様な問題に柔軟に取り組むことができ、人の心に働きかける力を持っています。



認知症の人への接し方

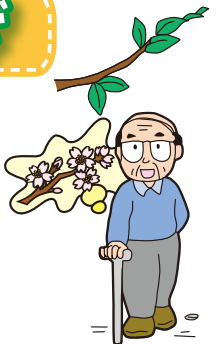
「お金を盗まれた」と言われたら?

財布がない・お金を盗まれたと騒ぎ出して、「また置き忘れたんでしょ」と責めるのは禁物。「それは大変!!」と共感して一緒に探してあげましょう。本人が見つけれせるように、「ここを探してみよう」と誘導したり、見つかったら一緒に喜んだりすることも効果的です。

今月のことわざ

みつか みま さくら 「三日見ぬ間の桜」

たった三日間見ない間に、つぼみであった桜は満開になってしまい、満開の桜は散ってしまう。物事の状態がわずかの間にどんどん変化する。またこの世のはかないことをいう。





こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

入学の季節です。

4月は新年度となり、学校に入学される方、就職し新社会人となる方など、4月は新しい出会いの季節です。昨今は少子化と言われますが、小学校の入学児童はどのくらい変化したのでしょうか？三重県の小学校に在籍した1年生の人数は、平成20年度は17,678人ですが、平成24年度は15,841人と、およそ2,000人の減少となっています。地域に子どもを増やすためには、地域で子育てがしやすいまちづくり、雰囲気づくりが大事になってきますが、身近で簡単にできる道でのあいさつ・声掛けはとても効果的です。声掛けがたくさんある町＝見守りがしっかりしている町＝安心して暮らせる町となります。地域の皆様もまずは一声かけてみましょう。元気にはっきりと声を出すことは肺の運動になり、体を鍛えることにもなります。



4月の三滝川市場相談日 4月25日(木) 9:00～11:00 (雨天中止)

海蔵川の水量に注意!

3月21日(休)から8月22日(休)頃までは、海蔵川の水が増えています!!

海蔵川は例年この時期になると田植えに備え、水門を閉じ、水かさが増えます。いつもの浅瀬から、子どもがおぼれてしまうほどの深さになります。海蔵小学校の児童の事故があったのも記憶に新しいことです。小さな子どもさんなど近寄らないように、また、いつも以上に川辺には注意して下さい。



にこにこサロン

にこにこサロンからのお知らせ

平成16年11月から配達してきました「にこにこ給食」を、平成25年3月で終了する事になりました。皆さんの見守り活動として実施してまいりましたが、平成24年4月に橋北地区に在宅介護支援センター(楽々館)が設立され、介護サービス・給食等、見守りも益々充実しており、役割を終了させていただきます。「にこにこサロン」は今まで通り、市民センターで継続して行います。是非、市民センターまでお越し下さい。

防犯だより

悪質業者は高齢者を狙っています!

まわりに、この様な方はいませんか?「私はだまされた事がない」と言う方も、話をしていくと高額な契約をさせられている場合があります。悪質業者は優しい言葉で近寄ってきて、高齢者の話し相手になってくれます。親しくなった若い販売員を慕って、契約をするケースもあります。疑うことを前提としない高齢者の中には、まさか自分がだまされているとは思わないことも多いのです。



防災だより

◎日頃から災害に備えよう

備えあれば憂いなし。
非常用品を備えておこう。
いつかではなく、今すぐ備えを!!

「いつか防災グッズを買い揃えようと思っているのだけれど、なかなか機会が無くて。」というのではなく、缶詰やカップラーメン・ティッシュペーパーの買い置きなど、日用品の中にも災害時役立つアイテムがあります。一度その中から持ち出しやすい様にひとまとめにしてみませんか。飲料水・食料品など最低3日分用意して置きましょう。また一年に一度は定期的な入替えや補充をして備えましょう。



油断大敵!

◎ちょっとした工夫で転倒防止



「玄関口の段差でつまづいた。」などといった話を、地域の高齢者からよく聞きます。外出時と違い、家の中では油断しがち。過ごす時間も長く、家の中こそ注意が必要。

●費用のかかる住宅改修より小さな工夫を。

1. 住みなれた家でも転ぶ、という心構えを
2. 敷物やスリッパの使用は控える
3. 電気コード類は整頓を
4. 雑誌・新聞は床に置かず整理を
5. 廊下やトイレに照明をつけて、暗闇をなくせ
6. 階段には蛍光シールで目印をこの様にすれば、大きな費用もかけずに手軽にできる予防策となります。

