



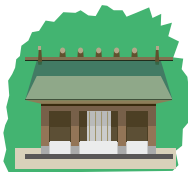
かわらばん



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

たみお 民生君のつぶやき

伊勢神宮では、1300年も前から継承されている式年遷宮しきねんせんぐうが今年行われます。式年遷宮とは20年に一度、大御神おおみかみさまに新殿へのお遷りを仰ぐ祭典「遷御」が行われ、今年うつは62回目の開催になります。内宮では10月2日、外宮では10月5日に行われます。改めて、伊勢の地に生まれ、伊勢神宮を身近にすることのできる三重県人として、誇らしい思いもする年なのかもしれません。



いきいき菜園ライフ

とってもヘルシーなじゃがいもの豆知識

レストランなどで肉料理を注文すると、じゃがいもが添えられていることがあります。皆さんはお気づきでしたか？これは、じゃがいもにはカリウムが多く含まれており、肉に多く含まれるナトリウムを排出する為なのだそうです。理にかなった方法ですね。他にも、じゃがいもは低カロリーながらビタミンB₁・C・食物繊維などの栄養価に富んだ野菜です。なじみの深いじゃがいもを食べて、体調管理に努めましょう。



避難勧告等について

風水害や土砂災害の危機がある場合に発令する、避難勧告などの避難情報の特性について一覧にしました。



	発令時の状況	住民に求める行動
避難準備情報	要援護者等、特に避難行動に時間を要する者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況。	要援護者等、特に避難行動に時間を要する者は、計画された避難所への避難行動を開始。 上記以外の者は、家族等との連絡、非常用持出品の用意等、避難準備を開始。
避難勧告	通常の避難行動ができる者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況。	通常の避難行動ができる者は、計画された避難所への避難行動を開始。
避難指示	前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況。堤防の隣接地等、地域の特性等から人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況。人的被害の発生した状況。	避難勧告等の発令後で避難中の住民は、確実な避難行動を直ちに完了。 未だ避難していない対象住民は、直ちに避難行動に移るとともに、そのいとまがない場合は生命を守る最低限の行動。

民生委員児童委員

民生委員児童委員協議会(民児協)とは

すべての民生委員児童委員は市町村の一定区域ごとに置かれる「民生委員児童委員協議会」(民児協)に所属しています。



民児協には、民生委員法第20条により市町村の一定区域ごと(町村は原則として全域で一区域)に設置が定められている法定単位民児協と、市、区または郡、都道府県・指定都市に組織される連合民児協とがあります。民児協では、委員それぞれの活動を通じて把握する地域の課題を共有し、対応方法について検討したり、委員への研修を実施したりします。

個人としての民生委員児童委員を組織としての民児協が支え、さらには民児協として関係機関・団体と連携・協働して地域福祉の推進に取り組んでいます。各民児協において、地域の実情に即した重点目標を掲げ、地域住民が安心して生活できるまちづくりのために、さまざまな取り組みをしています。



こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

よっかいち はつらつ健康塾 に行ってみませんか??

昨年まで行われていた、65才以上の方を対象にした月1回の健康体操教室「お達者クラブ」が、今年度より「よっかいち はつらつ健康塾」と名前を変えて、市民センターで行われています。お達者クラブでは運動中心のプログラムでしたが、よっかいち はつらつ健康塾では運動に加え、健康に関する講座も行われます。橋北楽々館在宅介護支援センターも参加して毎月開催します。今月は10月18日(金)13:30~14:30 橋北地区市民センターで行います。ぜひご参加ください。



10月の三滝川市場相談日 10月25日(金) 9:00~11:00 (雨天中止)

防犯だより

振り込め詐欺

相変わらず、振り込め詐欺の被害が各地で起こっています。

「きっぱり」と断りたいのですが、電話を切らせないように言葉巧みに、最後にはお金のことを聞き出そうとします。

相手に失礼と思う気持ちから、また電話をかけられた立場から、切るのをためらう気持ちもありますが、ここは電話をかけてこられても困る事ですので毅然とした対応が大切です。即座に判断できない場合は「また改めてこちらから電話かけ直します」と「お名前と電話番号を教えてください」と返事するのも撃退法の1つです。聞いても、急いでいるとか何らかの理由を言って、自分の電話番号は言う事はありません。大切な情報を教えるのに、電話番号すら言わないのは怪しいと判断しても良いと考えられます。

やり取りをして、電話番号や名前を教えてもらったら、身近な人や民生委員に相談してください。



日常ながら運動

全身ストレッチ

日常生活で首を回し、背伸びをし、腰を伸ばしたりねじったりします。この何げない動作を意識して行えば、体にやさしいながらストレッチになります。

ストレッチで心と体をリフレッシュ

体調不良の改善には筋肉・腱を伸ばすストレッチが効きます。血液やリンパの流れをよくするので、肩こり・腰痛・関節痛・冷え性・むくみ・便秘・緊張性頭痛・慢性疲労などを改善します。免疫力を高め、筋肉・骨の新陳代謝を活発にして丈夫な体にします。ウォーキングや筋トレの前に筋肉や関節・じん帯を伸ばしておけば無理な負担がかからず、けがの予防になります。心と体を気持ちよくリラックスさせてストレスを緩和させる効果もあります。



認知症の人への接し方

理解して接してくれる人を頼りにしています

楽しいときや嬉しいときだけではなく、悲しみや怒り、憤り、絶望といったマイナスの感情も受け止めるようにしましょう。

特に高齢者は、愛する家族や友人を失っていたり、健康・仕事などによる喪失感が大きかったりするもの。これらの感情に寄り添うことが、安心感と信頼感を築き、結果として認知症の進行をくい止めます。

ハピサポフェスタ開催のお知らせ!

昨年につき、第3回ハピサポフェスタを下記の日程・場所にて今年も開催します。昨年とは場所が変わっていますが、昨年同様 にぎやかなイベントとなりますので、みなさまのご来場をお待ちしています。

日時 平成25年11月10日(日) 10:00~15:00
場所 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(京町15-26 ☎059-334-8588)

三重県の教育レベル

文部科学省は小学校の6年生と中学校3年生を対象に2013年の全国学力テストを行い、国語と算数の2教科の試験結果を県別順位で発表しました。

今年も秋田県・福井県が上位を維持し、残念ながら三重県の平均点は小・中ともに下位から数えた方が早い順位でした。全国的なテスト結果の公表については、教育の序列を促しているとの批判的な意見もありますが、三重県人として下位に低迷することは、小・中の生徒の教育を取り巻く環境も含め、平均以下の結果は少し残念に思います。何が秋田県や福井県と比べ、足りないのかと感ずるものであります。