



かわらばん

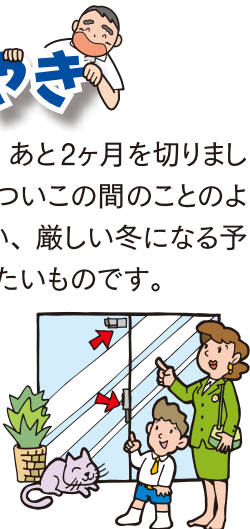


携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録をお願いします ↑

たみお 民生君のつぶやき

早いもので、巳年の平成25年も、あと2ヶ月を切りました。熱中症に注意した暑い夏が、ついこの間のことのようにです。今年の冬は例年よりも寒い、厳しい冬になる予想です。早めの冬の準備を心がけたいものです。

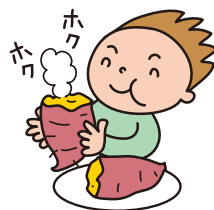
例年、日照時間が短くなる10月から12月は、侵入窃盗(空き巣と忍び込み)が最も多くなる時期になります。戸締りなど、自分でできる防犯はしっかりと心がけてください。



いきいき菜園ライフ

暑かった今年の夏を顧みて

今年の夏は雨が何日も降らなくて、とても暑い日が多く、自然を相手に畑をやっている人の多くは、天候不順に悩まれた人が沢山いたのではないのでしょうか？私もその一人で、ピーマンや茄子の木が枯れたり、里芋の葉っぱが焼けたりとか、色々予想外な事が起こりました。そんな中でも、先頃収穫したサツマイモは立派に生育しており、生産者を喜ばせてくれ、一喜一憂の夏でした。今、季節も移り変わり、秋が深まっていく中で、美味しいサツマイモを食べながら、来年の夏に思いを寄せ、食欲の秋を満喫したいと思います。



地域安全情報

子ども達を狙う不審者に注意!

児童・生徒の登下校時は、指定された通学路を利用し、人通りの少ない場所では単独行動をしないようにしましょう。最近、児童・生徒達の登下校時を狙った不審者が、子どもの身体に触れる等の事案が多発しております。このような不審者を放置しておきますと、子どもの「連れ去り」「誘拐」へとエスカレートする可能性があります。日頃から、子どもの身の回りの危険性に対し、家庭で話し合しましょう。

●対策

- ◎児童・生徒の登下校時は、指定された通学路を利用し、人通りの少ない場所では単独行動をしないようにしましょう。
- ◎知っている人でも、親の了解なしに行かないこと。
- ◎万一、連れ去られそうになった時は、大声を出して逃げるとか、防犯ホイッスルやブザーを鳴らしましょう。



●ポイント

- ◎子どもには、繰り返し防犯対策を指導する。
- ◎防犯ホイッスルやブザーを持たせる。
- ◎PTAや、自治会の協力を得て、地域ぐるみで防犯パトロールを行いましょ。

車イス・レンタル開始

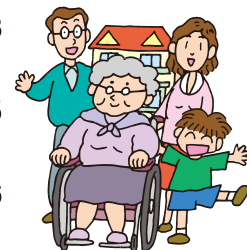
車イス「ちょぼと」貸し出します!

- 急に体調が悪くなって病院に行きたいけれど、歩けない…
- 毎日使うわけではないんだけど…

など、車イスが急に必要、低頻度だけど利用したい時などに無料貸し出し対応(原則当日返却)をハピサポ橋北ではじめました。ご利用の際は以下のところまでお気軽にご相談ください

地区にある以下の介護サービス事業所

- 橋北楽々館 在宅介護支援センター
京町15-26 電話334-8588
- デイサービスセンター桜園三聖
高浜町5-7 電話330-6665
- アミーユ四日市滝川
滝川町13-3 電話332-1156
- 担当地区の民生委員児童委員





こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

水分補給をしっかりと

秋も深まり、冬が近づく季節となりました。今年の夏は暑く「熱中症対策に水分を摂りましょう!」と耳にタコができるほど聞かれたことかと思えます。

冬になって寒い時期になったらもう聞くことはない…なんてことはありません! 冬になれば「脳梗塞対策に水分を摂りましょう!」と言われる。人間が一日に必要な水分は2リットルくらいと言われています。このうち1リットルくらいは食事の中にも含まれていますので、残りは1リットルとなるので、食後や休憩時間にお茶やお水をコップ1、2杯飲めば良いことになります。適度に水分を摂って脳梗塞を予防しましょう。



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

防犯だより

泥棒について知ってみよう



●空き巣の手口

- ◎ガラス破り…現在侵入手口で一番多いのがガラス破りです。
- ◎焼き切り…ガラス破りの新しい手口です。
- ◎ピッキング…特殊な金属工具を用いて解錠する手口です。
- ◎合い鍵…郵便受けや植木鉢の下など、隠してある鍵を探して侵入します。
- ◎無施錠狙い…ドアや窓の無締り箇所から侵入する手口です。

●プロの泥棒の手口から学ぶ空き巣狙い撃退5か条

- ①外出する時は家の明かりをつけておく…
但し、玄関の外だけ明るくしておく家があるが、これは外出中のしるしで意味がない。必ず家の中に明かりをつけておくこと。
- ②新しく家を建てる時に防犯装置をつける…
家を新築する時に二重ロック、網入り入りガラス、高窓化、防犯センサー、照明などについて工夫をしておくことが大事。
- ③金目のものは高い所に隠しておく…
泥棒は、見つかったら逃げることをいつも頭に入れているので、物色する時も大慌てでやっている。金目のもの、大事なものは高い所へうまく工夫してしまっておくことが用心深いやり方です。
- ④裏手に回られないように工夫をする…
道路に面している表側は人の目につきやすいので、できる限り見つかりにくい裏手に回って侵入口を探しておくのが泥棒のやり方です。
- ⑤見たことのない人物には声をかける…
泥棒はうろついている所を近所の人に見られるだけで犯行がやりづらくなる。不審な人には、思い切って声をかけることが地域の防犯につながる。

侵入窃盗は一般住宅においては空き巣と忍び込みに代表され、家人がいるかないかで、分けられます。

- ◎空き巣…家人が不在の住宅の屋内に侵入し、金品を盗むこと。
- ◎忍び込み…夜間、家人の就寝時に住宅の屋内に侵入し、金品を盗むこと。

近鉄高架工事の進捗状況

高架工事も進み、明治橋につながる新たなスロープのある歩道橋も完成しました。高架の近鉄名古屋線の線路も着々と進んでいるようです。来年26年には、片側の線路が先行して開通する予定だそうです。

高架に黄色い枠組みが取り付けられ、3.8メートルを超える高さの車両は通ることができません。車の高さに注意して通行しないといけませんね。



日常ながら運動

健脳運動

健脳運動は笑顔が一番。楽しく体を動かして脳の働きを高めましょう。

運動で脳の働きを活性化!

中高年の大きな不安は寝たきりと認知症です。脳細胞は加齢とともに減る一方ではなく、一部は新しくできることが分かってきました。速歩きやランニング、ややきつい筋トレなどは体を丈夫にし、生活習慣病を予防するだけでなく、脳の働きを活性化させる最良の方法なのです。また単調な動きを繰り返すだけでなく、ちょっと複雑な動きを取り入れれば、さらに健脳効果が高まります。しっかり動いて脳を鍛えましょう。



第7回 “ほっと” 桜園

前回の回想法「懐かしい昔話」はおかげ様で大好評でした。

今回は昔懐かしいおもちゃを用意し、「みんなで遊ぼう昔の遊び」をテーマに子どもの頃に楽しんだおもちゃで童心に帰しましょう!

また、テレビゲーム等、現代の遊びとは一味違った体験もでき、大人だけでなく、お子様も楽しんで頂けます。ご近所お誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。もちろん、初めての方も大歓迎です。

日時 11月22日(金) 19:00~20:00
場所 デイサービスセンター桜園三聖(高浜町5-7)
参加費 無料
申込み 不要

問合せ先 ☎ 330-6665 担当: 鈴木