



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 ↑

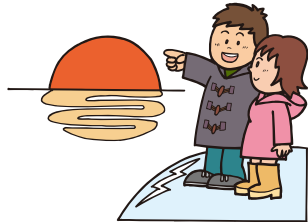
たみお

民生君のつぶやき



新年あけましておめでとうございます。橋北地区 民生委員児童委員も新たな人員が加わり、パワーアップして隣人愛をもって、明朗で健全な地域社会づくりのお手伝いに努めますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

みなさんは今年、初日の出を見られましたでしょうか？橋北地区の初日の出のおすすめポイントは何と言っても、海蔵川や三滝川にかかる橋から東に向かって見るのが絶好の場所と思います。振り返って鈴鹿の山々を見る光景は、海あり山ありの四日市市の恵まれた自然環境だと改めて感じるものであります。



こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

..3年間よろしくお願いします

山本 哲也

陶栄町

5年目になります。先々を不安視することなく、また過去を後悔することなく「今を生きる」ことを常に意識して毎日を過ごすようにしています。趣味はゆっくり走ることで、時々、海蔵川の堤防を走っています。3月

の名古屋マラソンと4月の四日市マラソンには今年も出場する予定です。また家族の評価が分かれますが、スピード手作り料理が自慢です。

橋北民生委員の担当は「民生かわらばん」作成の責任者です。まだまだ民生委員として至らないことが多いので、みなさんよろしくお願いいたします。



火の用心

防災だより

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、火災になる事があります。

◎ストーブをカーテンや家具などに近づけない

◎洗濯物をストーブの上に干したり、近くで乾かしたりしない

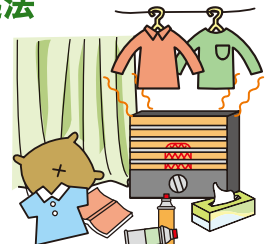
◎ストーブをつけたまま寝たり、外出したりしない

◎灯油は正しい容器に入れて管理する

◎部屋に誰もいないときは、ストーブは必ず消す

◎石油ストーブに給油するときは、必ず消してから行う

◎暖房シーズン前には必ず点検・整備を行う



介護予防

何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らしていこう

心身の老化は防ぐことが可能です

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方のないこと」と考えてはいませんか。実は最近の研究から、そうではないことが明らかになってきました。

高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。体や頭を使わない生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症を招くことにもつながります。

日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。





こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

在宅介護支援センターって どんどころ？

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

橋北楽々館在宅介護支援センターは、四日市市より委託を受けた地域の総合福祉相談窓口です。相談は施設に来ていただくだけでなく、電話による相談や、自宅へ訪問して行くこともできます。「市の相談窓口なのは分かったけど、相談するのは気が引ける…」といった思いを解消できるよう、皆様にとって身近な存在になれるよう、日々業務にあたっています。道で見かけたら、気軽にお声をかけてください。 ☎334-8588 (加藤・岩崎)



1月の三滝川市場相談日 1月22日(水) 9:00~11:00 (雨天中止)

防犯だより

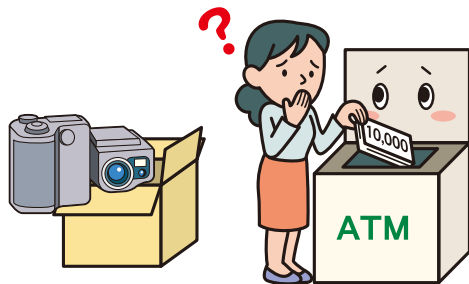
送りつけ商法に注意



勝手に商品を送りつけ、代金を請求する「送りつけ商法」が大問題になっています。

まず、身に覚えのない「代金引換」の荷物は受け取らないことです。お金をいったん支払ってしまうと、取り戻すのは簡単ではありません。

次に、荷物を受け取ってしまった場合ですが、絶対に代金を支払わないでください。送りつけられた側である消費者が承諾しない限り、契約は成立しません。つまり、「返品しない場合は承諾したものとみなす」といった文言が書かれていても、それは無効です。注意しましょう!!



いきいき菜園ライフ

2014年 新しい春の訪れ

正月を迎えた冬の菜園は静かでひっそりとしています。夏の頃の賑わいは今は無く、右を見ても左を見ても元気な作物の姿は見られません。でもよく見てみると、秋に植えた苗たちがあちらこちらで元気に頑張っている姿が見えました。ソラマメやえんどう豆たちも新芽を伸ばし、玉ねぎやラッキョウ、ニンニクたちもそれなりに緑の葉っぱを伸ばし、イチゴの苗も土の中で寒い冬をジッとこらえ、暖かな春が来るのをどの子たちも首を長くして待っているように見えました。そんな姿に元気をもらい、今年もまた一年、一生懸命頑張ろうと思いを新たにする年の初めでした。



にじゅうしせっき 二十四節季

小寒・大寒

◎小寒(しょうかん)…1月5日ごろ

小寒とは、寒さが最も厳しくなる前で、寒さが加わるという意味です。

いわゆる「寒の入り」のことです。

◎大寒(だいかん)…1月20日ごろ

大寒とは、一年中で寒さが最も厳しくなるころという意味です。

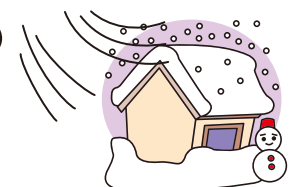
小寒から節分までの約一ヶ月間を「寒の内」「寒中」といい、一年で最も気候の寒い季節のことを言います。

大寒(おおさむ) 小寒(こさむ)

山から小僧が 泣いてきた

何とって 泣いてきた

寒いとって 泣いてきた



この寒の内の、山から吹く木枯らしを歌ったものです。

近鉄高架工事の進捗状況

川原町駅舎が上下2階建て?

高架の近鉄名古屋線の線路工事も順調に進み、川原町駅舎も並行して進んでいます。仮設の駅舎の上に新しい駅舎が作られています。新たな駅舎は3階建て以上の高さがあります。そうです。

