



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 ↑

たみお 民生君のつぶやき

もうい 2月はノロウイルスの猛威

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。毎年11月から翌年の4月にかけて猛威をふるいます。ワクチンもなく、感染を防ぐ特効薬はありませんが、効果的な予防方法がうがいと手洗いです。帰宅時・食事前には、家族全員が流水・石鹸による手洗いを行うようにして下さい。寒い日が続きますが、体調管理をして、心身共に健康な毎日を過ごしましょう。



介護予防

歩くことから始めましょう!

いまより1,000歩多く歩くことを目標に

江戸時代の日本人は1日に2~3万歩歩いていたと考えられていますが、自動車など交通手段の発達により、歩数はどんどん減り、厚生労働省の調査(平成22年)では75才以上の男性の平均歩数は約4,000歩、女性は約3,000歩という調査結果が出ています。厚生労働省は、高齢期の健康を守るためには1日あたり男性は7,000歩、女性は6,000歩の歩行を目標としています。まずは今より1,000歩多く歩くことを課題に、ちょっとずつ歩く機会を増やしましょう。一度に長く歩く必要はありません。10分間歩く時間を1日に3回つければ、30分間の歩行になります。

必要ならば杖を使う、歩行補助車などの安全策をとり、無理せず自分のペースで、「ちょっとだけ歩く」「ちょっと多く歩く」機会を増やしましょう。

歩数計を身につけて毎日確認していると、不思議と歩数が増えていきます。また、記録をつけるようにして、歩数が多かった日、少なかった日の1日の過ごし方がどう違ったかを振り返るようにすると、歩数を増やすための過ごし方の工夫が見えてきます。



いきいき菜園ライフ

冬に大活躍のネギのお話

皆さん誰でもよく知っている、どこにでもあるネギですが、何となく食べている人も多いのではないのでしょうか?でもちょっと調べてみると、体にすごく良い野菜であることが分かります。特に冬の寒い時期には血行を良くして体を温め、発汗を促す作用を持っています。風邪やインフルエンザの予防に、手足の冷えや、腹痛、下痢にも効果があります。まさに冬はネギにお任せです。たかがネギかと馬鹿にせず、重宝してネギの力にあやかりましょう。



にじゅうしせっき 二十四節季

立春・雨水

◎立春(りっしゅん)…2月4日ごろ

立春とは、春めいてくる日、初めて春の気配が現れてくる日、春立つ日のことです。しかし、実際の気候ではこの頃はまだ寒さのどん底です。立春を過ぎると寒が明けた事にもなるのですが、年間最低気温はむしろ立春以降に出てくるものが多くあり、「春は名のみ」なのです。



◎雨水(うすい)…2月18日ごろ

雨水とは、暖かさに雪や氷がとけだし、蒸発して雨水となって降り出す頃の意味です。厳しかった寒さも次第に緩み、雪原から上昇する水蒸気が上空で冷やされて、春の雨を降らせるのです。しかし実際の気候ではまだまだ寒い最中で、雪も降れば氷が張る日もあります。



こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

転倒にご注意!

3月の年度末に向け、大掃除や片づけを行ったり、暖くなった日に散歩に出かけるなど、体を動かすきっかけがだんだん増えてくる時期ですが、そんな今の時期に気を付けないといけないのが転倒です。転倒の理由としては、散歩や買い物で歩いていたらつまづいて転んだ、片づけをしていたら台の上から落ちたなどが聞かれます。転倒して万が一、骨折なんてことになってしまうと、入院やリハビリが必要になり、元通りの生活に戻るのに長い時間かかってしまいます。また、頭を打つ、腰を打つなど骨折にはならなくても、生活が大きく変わってしまうようなことになる可能性もあります。家の掃除に精を出す、運動がてら散歩に出ることは大事ですが、準備運動や足場・足元の確認を忘れずをお願いします。散歩・運動は一人で行わず、複数で行うことも楽しくて良いかもしれませんね。



2月の三滝川市場相談日 2月25日(火) 9:00~11:00 (雨天中止)

防犯だより

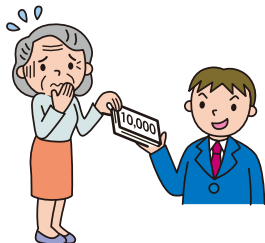
引き渡し型の振り込め詐欺



昨年暮れの12月28日、桑名市の81才の一人暮らしの女性が、「銀行協会職員」と名乗る男に現金を自宅で渡したり、四日市市の寺の境内で渡したりして、結果的にだまされ、総額6,800万円の現金を取られる手渡し型の振り込め詐欺事件が起きました。

あとから考えればおかしな話であると気づくのですが、言葉巧みに疑う隙間を与えず、思い込ませる手口です。泥棒を良い人と思い込んでしまう、まるでアクセルとブレーキを間違えてしまうような、思い込みからくる不幸な結果です。

何度も「かわらばん」でも注意喚起していますが改めて、不審な電話に対しては相手にしないことが、まず第一の予防です。また不審に思ったら自分一人で判断せず、四日市市役所や地区の民生委員に相談するようにしましょう。



あっとほーむ オープン カフェ

第15回あっとほーむカフェをオープンします。

橋北地区にお住まいで、概ね70才以上の方が対象です。いつものように、コーヒーを飲んで、楽しくおしゃべりして一時を過ごしませんか?

参加は予約が必要です。(締切:3月15日)

申込は各町の民生委員に!

日付 26年3月23日(日)
 時間 午前10:00~11:30
 場所 ばんこの里会館 1階
 料金 100円(当日お持ち下さい)



こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

なかひら さよこ **中平小夜子** 担当地区 午起
 ・3年間よろしくお願ひします

民生委員になり早や4年が過ぎ、サロン・カフェなどでみなさんと一緒に笑顔でいられる事で頑張れるようになりました。訪問などでも元気に声掛けができるようになり、みなさんに笑顔をもらい、私の活動の力にさせてもらっています。これからもふれあいを通して成長していきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。趣味の野菜作りは思うような大きさや形になりませんが、味はだいぶ良くなり、食卓に彩りを添えてくれています。



火の用心 防災だより

防災診断にご協力ください

1月から3月まで、消防署の署員と民生委員が同行して、3年に一度実施される防災診断が橋北地区で始まりました。家庭内の防災上危険な箇所の点検や、災害時の避難方法等について指導させていただきます。

対象は以下の方です。

- ①65才以上の一人暮らしの方
- ②65才以上の高齢者が、寝たきり者を介護する世帯
- ③障害者世帯

訪問日程が決まりましたら、事前に担当地区の民生委員が連絡いたしますので、ご協力よろしくお願ひします。

