



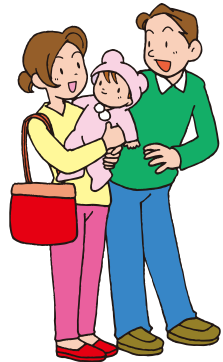
かわらばん



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

厚生労働省の調査によると、日本人の平均初婚年齢は、2012年で夫が30.8歳・妻が29.2歳。1980年(夫が27.8歳・妻が25.2歳)からの約30年間に、夫は3.0歳・妻は4.0歳上昇。1950年と比較すると夫は4.9歳・妻は6.2歳上昇している。さらに出産した時の母親の平均年齢をみると、2012年では第1子が30.3歳、第2子が32.1歳となっていて、晩婚化が進んでいます。ご縁のものとはいえ、早い年齢で結婚するのも、独身時代を謳歌するのも、様々な生き方・選択肢がある飽食の時代の反映なのかもしれませんね。



いきいき菜園ライフ

野菜づくりの楽しみ

数年前から何種類かの野菜を種から育てています。発芽するまでの間、待っている間がとても楽しみです。それぞれに発芽温度も違い、一斉に発芽することもなく、いくら待っても発芽しないものもあります。それだけに、ある朝、土の表面からポツリと顔を出しているのを見つけると、とっても嬉しい気分になります。感動の瞬間でもあります。私の元気の源はそんな野菜たちからもらっているのかもしれない。どの苗たちも元気に育ってくれるといいですね。



ネット依存症・スマホ依存症

中学校や高校入学を機会に携帯電話(ほとんどがスマートフォン)を持つ学生が多くなっています。その中で、使用時間を制限したり、スマホが無かったりすると、イライラしたり、落ち着きがなくなったりする中高生が全国に52万人(全体の8%)もいるとされています。対策として夜9時以降の使用を禁止するなど制約を設ける地区もあるようです。同様に大人でも歩きスマホ、運転中のスマホなど見かけたりもします。依存症というと、アルコール依存症・薬物依存症などが代表的な依存症でしたが、人と人のつながりを助ける便利な道具がもとで、精神を病んでしまう依存症になってしまっは本末転倒ですね。何事もほどほどが大切と思われまます。



民生委員児童委員

子育て支援センター

未就園のお子さんを安心して遊ばせることができ、子育ての仲間が見つけれられるよう、市内16ヶ所で子育て支援センターを開設しています。予約は不要で、無料です。

子育て支援センターでは保育士が常駐し、安全に遊べるよう遊びの環境を整えたり、育児相談を受けています。また、日時を決めて保健師や栄養士による相談や、父親の子育て相談(よかパパ相談)も実施しています。詳しくは、子ども未来課、または橋北子育て支援センター(☎332-4527)へお問い合わせください。

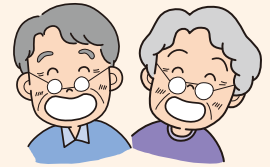




こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

笑う門には福来たる

最近、「おもしろかったな」「よく笑ったな」ということはありましたか？「笑い」には様々な効果があるといわれています。免疫力をアップさせる、脳の働きを活発化させる、血のめぐりがよくなる、腹筋や顔の表情筋の筋力アップにつながる、幸福感をもたらす、痛みを和らげるなど様々な効果があります。作り笑いでも、楽しいことを考えるだけでも効果はあるようです。たまには鏡を見て、とびっきりの笑顔で微笑んでみてください。橋北楽々館としても、皆様が少しでも笑顔になれるお手伝いできればと思っています。『笑う門には福来たる』皆で笑い合っ、健康で楽しい毎日をおくりたいですね。



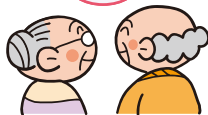
6月の三滝川市場相談日 6月25日(水) 9:00~11:00 (雨天中止)

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか？

男女・年齢・地域は問いません。みんなの居場所づくりです。

美味しいコーヒーを味わいながら交流を深め、孤独・孤立の解消をめざします。



◎参加されるには、ニコニコ共和国の正会員か賛助会員にご入会をお願いします。(随時入会できます)

◎事前予約が必要になります。

毎月 第3日曜日を定期開催日とします。

6月15日(日) 高浜町集会所(毘沙門さん)

7月20日(日) ばんこの里会館

毎回時間は10:00~12:00開催です。

※5月のかわらばんで6月22日 高浜町集会所開催と表記しましたが、6月15日の間違いでした。m(_)_m

問合せ先 NPO法人
ニコニコ共和国
代表:高井俊夫
☎080-3640-7978

にじゅうしせつき 二十四節季

芒種・夏至

◎芒種(ぼうしゅ)・・・6月6日ごろ

芒とは、穂先にある植物の実の外側のかたい毛をさします。それで芒種とは「穀物の種まきの時期」という意味です。また麦を刈り、稲を植える頃の説もあります。

◎夏至(げし)・・・6月21日ごろ

夏至とは、太陽高度が最も高くなり、一年の中で昼間の最も長い日のことです。一年で最も短い「冬至」と比べると5時間あまりも昼間が長くなっています。太陽高度が最も高いので、晴れると強い日差しを浴びることになり、「日焼け」には注意がいる時期になります。



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年間よろしくお願ひします

ふる た たか こ
古田隆子

担当地区 滝川町

民生委員在任期間もいつの間にか15年も経ってしまいました。にこにこサロンなどで、たくさんの方と知り合いになることができました。振り返ってみるとただ長く続けてきただけ、と思うのですが、何事も続ける、ということは大事なことですね。これからもみなさんの笑顔を長く拝見できるよう、活動を続けていきたいと思っています。



いっぷく ちよっと一服 (日本茶豆知識)

お茶を初めて口にしたのは誰でしょうか？

中国の神話の世界では、今から約5,000年前、神農帝が人々のために一日に百種近い草を噛んで薬効を確かめ、72種もの毒にあたり、そのたびに茶の葉を噛んで毒を消したと伝えられています。これが人類にお茶が普及していくきっかけだといわれています。お茶が「薬」として飲まれるようになった原点ともいえます。中国では、当初は薬として飲用されていました。これに由来して「お茶を一服」という言葉が使われるようになったそうです。



NPO法人日本茶インストラクター協会

日本茶インストラクター 山本豊紀美 監修

参考文献「めざせ!お茶博士 こどもお茶小事典」

静岡県経済産業部