



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。皆さん、お正月はゆっくりされたでしょうか？初日の出、初詣、変わる年の初めに新たに目標や願いを書いたり記したりする方も多と思います。心の中で願いは叶うことを信じて、今年一年取り組んでみてはいかがでしょうか…？

(私も人には話せませんが、自分の心に目標と願いを記して一年を過ごすつもりです)
橋北地区の人たち みんなが幸せになりますように!!



●民生委員児童委員・主任児童委員

氏名	担当区域
山本 哲也	陶栄町
※福田 千夏	滝川町1~4・8~12・15・17~20
伊藤 裕一	滝川町5~7・13・14・16
服部 富子	浜一色町1~6・17・18
諸岡 逸子	浜一色町7~16
亀井 由美子	京町1~4・14~17
伊藤 彰彦	京町5~13・18~25
中島 真寿美	川原町1・2・16~22・24・25・32~34
※青木 たみ子	川原町3~15・23・26~31
野津 竹次	東新町1~3・14・21~23
高井 俊夫	東新町4~13・26・27
安田 三十美	東新町15~20・24・25
木下 美佐子	新浜町1~10
林 市子	新浜町11~20
中平 小夜子	午起
山本 郁男	高浜町・高浜新町
塚脇 大仁	主任児童委員
越野 雅代	主任児童委員

※印は新任委員2名です。よろしくお祈りします。

橋北学童保育所

12月の説明会にお越しいただきありがとうございました。
先着順で入所していただきます。若干名余裕があります。
利用希望の方は、早めに申請書の提出をお願いします。

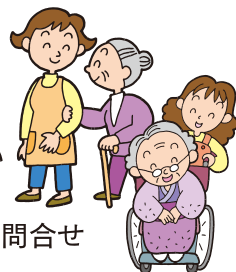


問合せ先 橋北学童保育所運営委員会
委員長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

生活支援事業

困りごと支援!!

病院付き添い、ゴミ捨て支援、買い物支援など。ご相談受けています。
困ったな?と感じた時は、下記へお問合せください。



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

ハピサポフェスタ 開催のお知らせ!

2月12日(日)にハピサポフェスタを開催します。ステージでは橋北中学校吹奏楽部による演奏や、ハピサポ劇団による認知症サポーター養成講座、人権落語があり、ステージ外でも地域包括支援センター職員による相談や認知症チェック、民生委員児童委員さんのコーヒーサービス、子ども向けのスーパースクイなど、盛りだくさんの内容で皆さんをお待ちしています。当日は家族やお知り合いの方などたくさんの方々でご来場して下さい。



日時 平成29年2月12日(日) 13:30~15:30
場所 ばんこの里会館 3階 多目的ホール

連絡先 ハピサポ橋北事務局
橋北楽々館 在宅介護支援センター
☎059-334-8588(担当:岩崎)

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか？

1月15日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

2月19日(日)・午起集会所 で開催します。

◎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下さい。(随時入会できます。)

◎事前予約が必要になります。



毎回、時間は10:00~12:00開催です。



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

橋北「おとなの小学校」



1月の公開講座

橋北地区市民センターでは、住民の方を対象とした橋北「おとなの小学校」を開校しています。一般の方でも、興味のある講座は「聴講生」として参加できますので、参加を希望される方は市民センターにお申込みください。

◎1月12日(木) 9:30~11:30

橋北中学校 3階 PTA室

「女性も男性も、ちょっとだけお洒落に。」

ひと工夫でこんなに!カラーコーディネート」

◎1月26日(木) 9:30~11:30

橋北中学校 3階 PTA室

「騙されないぞ!悪質商法について勉強しよう」

問合せ先 橋北地区市民センター ☎059-331-3787

体操教室やります!

1月22日は体操教室にあつまれ

普段は第2日曜日にやっている体操教室ですが、1月は週をずらして22日に行います。



2月からは普段どおり第2日曜日に行く予定です。タオルとテニスボールを使った体操を行います。

時間 10:00~11:00(途中休憩あります)

場所 さぼーと整体整骨院(桜園三聖の隣です)

参加費 無料

連絡先

☎059-334-7577

さぼーと整体整骨院院長 北出真彦

幸せを構成する4つの因子



その②「ありがとう」の因子

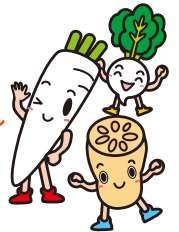
ありがとうと思うことや、感謝することでプラス効果が表れる研究成果があります。これは人間は本来社会的な動物で、助け合わなければ絶滅してしまうので、自動的に感謝し、感謝されようという仕組みが人間の脳にあるのです。成果をなし上げたスポーツ選手がスタッフや家族に感謝の言葉を述べていることがよくあります。普段から感謝するトレーニングをしていると、本番でも脳や体が緊張せずにのびのび動ける研究があります。

「ありがとう」の格言として・・・

- *不幸に陥る人は、自分のことだけを考えている人です。(アルフレッド・アドラー:オーストリアの心理学者)
- *感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まっていく。(松下幸之助:パナソニック創業者)
- *苦しくなったら、苦しみを味わえるだけ生きているんだと感謝した。うれしいときはまた喜べるんだと、また感謝した。(有森裕子:元マラソンランナー)

やさいごよみ

2年続きました お花のシリーズを終了して、野菜を今月から新たに紹介します。



1月の野菜・大根

原産地は地中海地方や中東です。ビタミンCに富み、鉄分・リン・カルシウムを含む。カロリーは少なく、ジアスターゼを多く含み、消化を助ける効果もあるため、ダイエット・フードとしても注目されています。

大根は生でも煮ても焼いても、消化が良くて食あたりしないので、何をやっても当たらない役者を「大根役者」と呼びます。同じ理由で、どうしても当たりを打てない野球の打者を「大根バッター」とも呼んだりしますね。

塗り絵を
楽しんで下さい。

