



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



寒い日が続きますが、暖かいお風呂に入ること、疲れた体を癒してくれるのは代えがたいものがありますね。ところが、入浴においても注意しなければならないことがあります。



近年は、お風呂で亡くなる人(年間約1万人以上)が、交通事故で亡くなる人(年間約5,000人)よりも多いそうです。湯船で亡くなる原因は、寒さと熱さによって血圧が乱高下してしまうところにあります。対策として飲酒や、食後すぐの入浴を控えること。浴室全体をお湯を流すなどして温めたり、脱衣所に暖房機器を備え付けることで、少しでもお風呂場と脱衣所の温度差がなくなるようにしましょう。

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年間よろしく申し上げます

やまもとてつや
山本哲也

担当地区 陶栄町

民生委員をお受けして8年目になります。陶栄町そして橋北地区で生活する一人として皆さんとのご縁を感じます。楽しい時間を共有できる町、支え合える環境づくりに民生委員として活動できたらいいなあ…と思っています。



幸せを構成する4つの因子



その③「なんとかなる」の因子

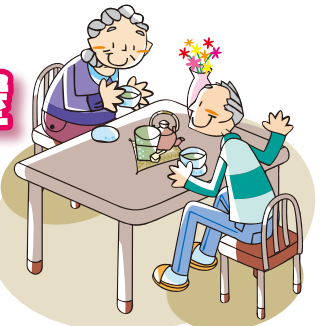
楽観的な人・悲観的な人を比較すると、幸福度はもちろん、営業の販売実績などもはるかに楽天的な人の方が高いというデータがあります。トレーニングで悲観的な人を楽観的に変えることは可能です。いいことがあった時には、「こんな幸運は一時的だ」と思わないで「ずっと続く」と思う。失敗した時には、「ダメだ、出来ない」と思わずに、「たまたまにすぎない」というように、意識的に軸を変えてみる訓練です。決して、何とかなるだろうと結論を先送りすることが楽観主義ではありません。

「なんとかなる」の格言として…

- * 悲観主義は気分のものであり、楽観主義は意志のものである。およそ成り行きにまかせる人間は気分が滅入りがちなものだ。(アラン「幸福論」：フランスの哲学者)
- * 人生は近くで見ると悲劇だが、遠くから見れば喜劇である。(チャールズ・チャップリン：イギリス出身の俳優・映画監督)
- * まず笑って、それから、考えない。(西原理恵子：漫画家)

好評! ニコニコ茶屋

4月から新総合事業「ニコニコ茶屋」が始まります。要支援1・2の方、チェックリストの該当の方が利用できます。



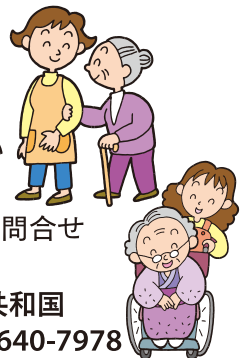
詳しくは、在宅介護支援センター、包括支援センター、NPOニコニコ共和国(高井)に相談してください。

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

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

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか？

2月19日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

3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。

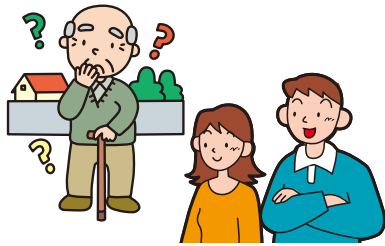


問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長: 高井俊夫
☎080-3640-7978

在介走ってます!!

認知症サポーターを知っていますか??

「認知症サポーター」とは、「認知症サポーター養成講座」を受けた人が認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、できる範囲で支援していただく応援者です。認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、オレンジリングが渡されます。認知症になっても地域での暮らしをできる限り続けるためには、認知症サポーターの活動が欠かせません。橋北地区はサポーターを育てるため、認知症サポーター養成講座を随時行っています。



連絡先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

体操教室やります!

2月12日は体操教室にあつまれ

寒い時期ですが、寒さに負けないように一緒に体を動かしましょう。



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

防犯だより

自動車盗難が多発



四日市市内において、自動車盗難・車上ねらい・部品ねらいが多発しています。

被害にあわないために
車から降りたら必ずドアロックをしま



しょう。



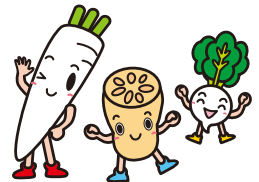
盗難防止機器を活用しましょう。

防犯設備が充実した場所に駐車しま

しょう。
車内にカバン等を放置しないようにしま

やさいごよみ

2月の野菜・ブロッコリー



アブラナ科アブラナ属の^{りよくおうしょく}緑黄色野菜。花を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良され、現在の姿になったとされる。

市町村別では愛知県の田原市が全国で最も生産量が高い。

ブロッコリーの旬は冬から春先にかけてです。中央がこんもりとしていて、つぼみが小さく締まっているものが良質。緑が濃いものは、やわらかくて甘みもあります。花が咲く前のものを選ぶように。

ゆでて調理する場合は、なるべくビタミン Cの損失を少なくするために、短時間ですませること。水にさらすと味も香りも低下するので、ザルに広げて冷まします。

新郎が幸せの象徴などの意味をもつブロッコリーを独身男性たちに向かってトスし、無事にブロッコリーをキャッチできた人が次の花婿に

なるというブロッコ

リートスが行

われること

がある。



塗り絵を
楽しんで下さい。