



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

この時期は学校や職場、地域の新たな環境に慣れて、馴染んでくる時期になりますね。

ところで「慣れる」と、「馴染む」との違いはわかりますか? 「慣れ」は幾度と経験したり出会ったりして、違和感を感じなくなることで、この言葉自体にマイナスの意味もプラスの意味もなく、「克服する(overcome)」という表現に似ているといえます。それに対して「馴染む」は置かれた状況に慣れて周りや調和すること。英語で言うと(blend in)です。もちろんプラスの意味です。例えばその違いを表す文として、「彼はクラスの雰囲気になれたようだが、まだ馴染めてはいない」と使えます。



好評! ニコニコ茶屋

高齢者の居場所をつくり、地域の発展をめざす

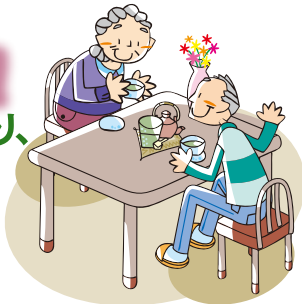
総合事業が始まり1ヶ月がたち、たくさんの皆さんに参加して頂いています。

一芸道場「絵手紙教室」も始まり好評です。

美味しいコーヒー、介護予防の体操、昼食を食べ、皆さん笑顔が素敵です。

参加して友達の輪を広げませんか? お待ちしています! (主に支援が受けられる方は要支援1・2、チェックリストの該当者)

その他ご相談してください。



問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
橋北楽々館 在宅介護支援センター
岩崎 ☎059-334-8588

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

いとうひろかず
伊藤裕一

担当地区 滝川町第3

民生委員を委嘱されて長いのですが、現在自分の担当地区は比較的平穏です。



民生委員活動には家族の協力なしでは務まらないと、奥さんに改めて感謝する日々です。



微力ながら、民生委員活動を通じて、橋北地区の平穏が保てるようにしていきたいです。

生活支援事業

困りごと支援!!

ゴミだし、外出支援(病院の付き添い、買い物支援)など困りごとがありましたら、連絡してください。(主に支援が受けられる方は要支援1・2、チェックリストの該当者) その他ご相談してください。



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

体操教室やります!

6月11日(日)は体操教室にあつまれ

今回のテーマも「転倒予防」です。転倒予防に大事なポイントは3つあります。

①足の筋力 ②むくみ ③足指の動き
この3つのポイントを改善していくように行います。

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

スマイルカフェ開催

Smile Cafeで楽しみませんか?



6月18日(日)・ばんこの里会館

7月16日(日)・ばんこの里会館 で開催します。

◎7月16日(日)スマイルカフェは防犯について
四日市南警察、四日市防犯協会の皆さんによる講演を予定しています。

内容: 特殊詐欺(還付金詐欺・振り込み詐欺・交通事故防止・空き巣被害など)被害にあわないように気を付けましょう! 美味しいコーヒーを飲みながら、話を聞きに来てください。

◎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!!

脳梗塞にご注意!

脳梗塞は冬になると注意が呼びかけられる病気の1つですが、夏にもご注意! 汗をかいて体の中の水分が少なくなるので発症しやすくなってしまいます。また、6月はまだまだ暑くないから大丈夫と安心してはいけません。定期的に水分を摂って予防に努めましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

6月9日(金) 13:30~ 高浜町集会所

6月23日(金) 13:30~ 橋北地区市民センター・和室

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



橋北のお店紹介

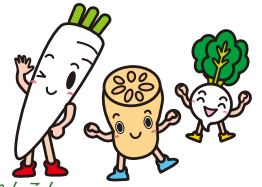
「オクムラ酒店」東新町

橋北地区の酒屋さん。時折、店の表に「蔵元の新酒の情報」の看板!

店主は何をしているのか?
いつもパソコンの前!!
一度のぞいて見て!!



やさいごよみ



6月の野菜・

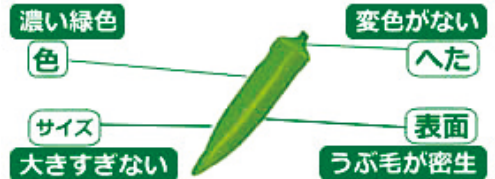
オクラ(okra)(秋葵・陸蓮根)

オクラの原産地はエジプトやエチオピアなどアフリカ北東部と考えられていて、エジプトでは紀元前から栽培されていました。アメリカへは18世紀に伝わり、19世紀になってから栽培が行われるようになったそうです。

日本へは幕末にアメリカから入ってきましたが、一般家庭の食卓に並ぶようになったのは1970年頃から。それまでは主に花を觀賞するのが目的で、第二次大戦中は完熟した種子をコーヒー豆の代用にも使ったそうです。

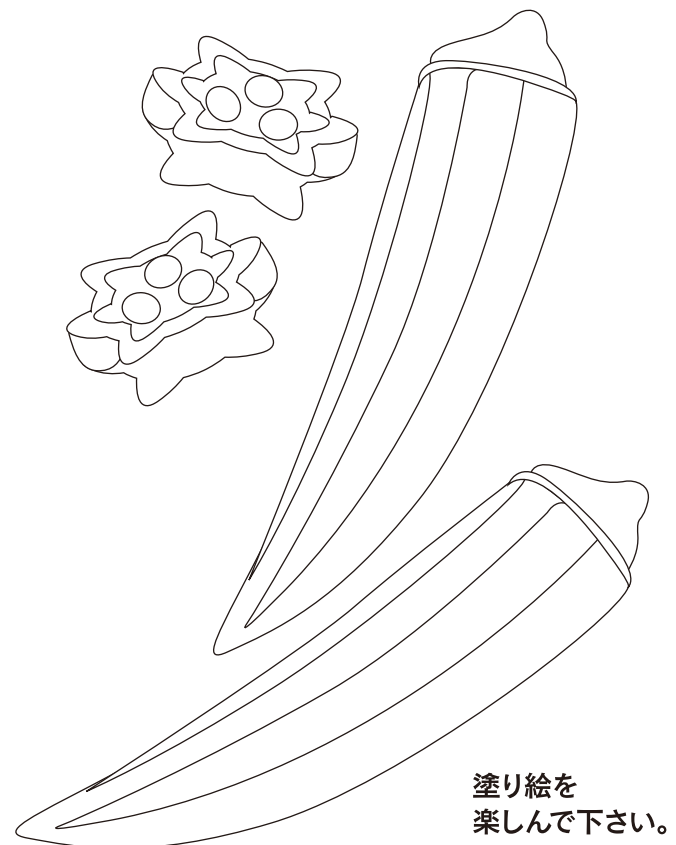
ちなみにオクラの和名は「アメリカネリ」といいますが、これは「アメリカ」から渡来した「ネリ(トロロアオイ)」という意味。また「オクラ」という名前は現地語からきていて、英語でも「okra」と書きます。

新鮮なオクラは、全体が細かいうぶ毛で覆われていて張りがあります。全体の緑色が濃く、ヘタが変色していないかも確認しましょう。育ちすぎのものはかたくて食味が劣るとされています。



濃い緑色
色
サイズ
大きすぎない

変色がない
へた
表面
うぶ毛が密生



塗り絵を
楽しんで下さい。