



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

東日本大震災から3ヶ月が過ぎ、私たちができる小さな被災地支援として、節電があります。橋北地区の中部電力四日市火力発電所も今年はフル稼働するようです。電気のおかげで快適便利な生活ができ、私たちは大変助かっています。しかしながら便利さを求めすぎて、必要のないものまで電気に頼って生活している事の見直しをする課題を、今回の震災から私たちはもらったのかもしれない。この機会に、今年の夏は工夫して電気をできるだけ使わない生活を体験してはいかがでしょうか…。考えられる身近にできる事としては、

- ①冷房を効かし過ぎない。
- ②テレビ・照明は使わない時はこまめに消す。
- ③冷蔵庫の開け閉めを減らす。などなど…きっと電気の便利さとは違った発見があると思います。



熱中症にご用心!!

◎熱中症予防編

熱中症はちょっとした注意で防ぐ事ができます。普段から心がけて生活しましょう。

- ①体調を整える
睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- ②服装に注意
通気性のよい洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。
- ③こまめに水分補給
「のどが渇いた」と感じた時は、すでにかかなりの水分不足です。定期的に少しずつ水分補給をしましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われますので、スポーツドリンクなどもおすすめです。
- ④年令も考慮に入れて
子どもや高齢者は熱中症になりやすいので、特に予防に心がけましょう。



◎熱中症対処編

- 熱中症かもしれないと思ったら、まず行う基本です。
- ①涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動する
- ②衣服をゆるめて休む
- ③体を冷やす
- ④水分を補給する

七夕さま

- ①ささの葉 さらさらのきばにゆれる
お星さま きらきら
きん ぎん 砂子
- ②五色の たんざく
わたしが かいた
お星さま きらきら
空から 見てる



あっとほーむ オープン カフェ

5月29日(日)に、ばんこの里会館で 第3回あっとほーむカフェ を開催しました。朝から台風で大雨の降る中、100名以上の方々に集まっていただき、楽しい一時を過ごす事ができました。(次回をお楽しみに♪)



今月の言葉

「高齢化率」

高齢化率とは、国の総人口に占める高齢者(65才以上)人口の割合の事で、各国や地域の高齢化の程度をはかる指標として世界中で使用されています。なお、高齢化率に応じて「高齢化社会」「高齢社会」「超高齢社会」の3つに分類して呼称するのが一般的なようです。

区分	・7%以上～14%未満	→ 「高齢化社会」
	・14%以上～21%未満	→ 「高齢社会」
	・21%以上	→ 「超高齢社会」

橋北地区は30%を超えました。



こんにちは在宅介護支援センターです。

一無二少三多(いちむ・にしょう・さんた)で健康に暮らそう!

～日本人の健康の秘訣として最適であると日本内科学会で発表されました～

- 一無** 禁煙
- 二少** 少酒・1日1合まで
少食・腹八分目、塩分10g
- 三多** 多動・1日20分の歩行を2回、体操と筋トレを各10分
多休・6～8時間の睡眠
多接・多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活を!

日頃から心がけ、生活習慣病を予防し健康に長生きしましょう。

7月の三滝川市場相談日 7月22日(金) 9:00～11:00 (雨天中止)

認知症って?



認知症の症状

認知症の症状は様々ですが、以下のような4つの症状に大きく分けられます。これらの症状の出方は、現在の生活環境、過去の生活歴、性格等によって一人一人個人差があり、認知症の症状のレベルによっても違いがあります。

- ①知的能力の低下
- ②心の症状と行動の障害
- ③日常生活能力の低下
- ④身体の障害



こんにちは民生委員です!

石崎 嘉代子

担当地区 京町西

今回、大先輩の前任者から引継ぎ、不安な気持ちいっぱいですがスタートして早半年が経ちました。どうぞよろしくお願い致します。

私は「出来る人が、出来る時に、出来る事をしよう」をモットーに、皆さんと「地域のつなぎ役」として活動出来ればと願っています。

長年の趣味のガーデニング・温泉旅行・食べ歩きも続けたいと思っています。



橋北地区にかかる橋



三滝川と海蔵川に挟まれた橋北地区には、

9つの橋が架かっています。それぞれには名前がありますが、ご存知ですか?

三滝川の西側から明治橋・四日市橋(1号線)・三滝橋・慈善橋・老松橋・大正橋(名四国道)の6つ。海蔵川の西側から海蔵橋(1号線)・新開橋・三重橋(名四国道)の3つです。他に鉄道(JRと近鉄)の鉄橋が4つ、それぞれの川に架かっています。

「こんにちは赤ちゃん」



●滝川町



笑顔いっぱい
明るく育ててね!

れねちゃん
(10ヶ月)

