



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

四日市市は今年の8月1日に120周年を迎えます。これは明治30年に、四日市に市制が施行されたことを起源としています。全国でも先駆けて明治22年に39市が施行され、この年に東海地方では、静岡市・津市・岐阜市・名古屋市が市制施行され、四日市市はそのあと、全国で45番目に市制施行されました。ちなみに、市制前の四日市市は三重郡四日市町として、明治22年の記録では全国で72番目の町で人口17,531人だったとの記録があります。

こども情報局

8月夏休み真っ最中ですね!親子で楽しく四日市市霞ヶ浦プールへ行ってみましょう。

霞ヶ浦プールには水深25cm~65cmの幼児プール、子ども用プール、1周125mの流水プールなど小さい子どもも安心して遊べます。プール用おむつを着けた上から水着を着せれば0歳児も水遊びができます。飲食物の持ち込みもOK! 四日市市営ですので料金も安くお得です。

開館時間 10:00~18:00頃まで(日によって違うので確認してね)
利用料金 (2時間)

大人 220円
中学生以下 100円

問い合わせ

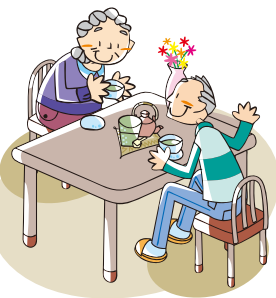
☎059-331-6182



好評! ニコニコ茶屋

毎週水曜日・日曜日は、ニコニコ茶屋の日です。

いつまでも元気に在宅で生活できるように、介護予防・認知症予防の体操をして、楽しい時間を過ごしましょう。連絡お待ちしております。



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

つかわきひろひと …3年間よろしくお願ひします
塚脇大仁 担当地区 橋北地区全域

私は主任児童委員という民生委員の中の仕事をしています。主に子どもたちの担当です。活動を始めてから10年以上が経ち、何の役に立ってきたのかと自問自答することもあります。

また、サッカー少年団の活動も20年以上になり、みちがえるほど大きくなった子どもたちに会うと、人の役に立つというより、こうした活動がむしろ喜びだと思ふ日々です。これからもよろしくお願ひします。

認知症サポーター養成講座

今、認知症の方々は全国で500万人以上いるとされており、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症だと言われています。

認知症サポーター養成講座は、家族の方や近所の友達が認知症になった時の付き合い方や心構えを気軽に学べる場です。講座を聞いて、いつまでも仲の良い関係を持続しましょう! 橋北地区では下記日時に講座を開催します。ぜひ参加して下さい。

日時 平成29年8月31日 13:30~14:30
場所 橋北地区市民センター 会議室
参加費 無料

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!

8月20日(日)は体操教室にあつまれ

今回は夏バテしない体づくりです。骨盤周囲のストレッチ&体操を中心にやります。体のバランスを整えて、夏バテしない体を作っていきます!!

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?



8月20日(日)・午起集会所(子育て支援センター)

9月23日(土)・ばんこの里会館(3階)

いしが在宅ケアクリニック: 伊藤医師の在宅医療についての講演会を行います。

お誘いあわせてご参加ください。

◎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



橋北のお店紹介

らくらくかん
「楽々館(橋北在宅介護支援センター)」
京町

お店紹介ではないかもしれませんが、橋北地区の在宅介護支援センターとして、すずらん福祉会が運営しています。

給食配食サービス・ショートステイ・デイサービスを行うなど、橋北地区の身近な介護の相談所です。要支援・要介護の申請手続きも安心して相談に乗ってくれますよ。



やさいごよみ

8月の野菜・



せいやとうがらし あまとうがらし
ピーマン(西洋唐辛子・甘唐辛子)

ナス科の一年草、およびその果実であり、トウガラシの栽培品種に分類されます。

日本の店頭で食用として販売されるものは、明治初頭にアメリカから伝わったイスパニア種を品種改良した中形で緑色のものが多いが、近年はカラーピーマンも出ています。

日本語における「ピーマン」の由来は、ピメント(フランス語の「piment」あるいはスペイン語の「pimiento」いずれも広義のトウガラシを指す)とされています。

栄養価としては、レモンよりも遥かに多くのビタミンCの摂取が可能である。

生産県は茨城県・宮崎県・高知県がベスト3。

※「話がピーマン」・話の中身がないという意味。

塗り絵を
楽しんで下さい。



在介走ってます!!

楽々!元気の会やっています。



介護予防というと、①身体を動かす

②人と話す ③集まりに行くことだと思っています。

橋北地区にはいろんな行事やサークルがありますが、皆さんは参加していますか?

興味はあっても参加には至っていない方はぜひ「楽々!元気の会」へどうぞ。

地区内のいろんな場所に行きますので、お近くで開催する事もありますよ!

興味を持って楽しく介護予防を行いましょう。

楽々!元気の会を開催します。

8月4日(金) 10:00~ 午起集会所

8月25日(金) 13:30~ 橋北地区市民センター・和室

9月8日(金) 10:00~ 橋北交流会館

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