



# かわらばん

たみお

## 民生君のつぶやき

2月のことを「如月(きさらぎ)」と呼びますが、この如月の語源には2つの説があるそうです。1つは「更衣着(きぬきさらぎ)」)。まだ寒い日が続いて、さらに重ねて衣を着る季節との意味を表している説。もう1つは草木が厚生(発葉)する月を表す「生更木(きさらぎ)」の季節との説があります。まだまだ寒い日が続きます。お体ご自愛ください。



## こども情報局

一年の中でもっとも寒い時期ですが、お天気のよい日には外に出かけてみましょう。

出掛ける際の荷物についてのお願いです。財布・カギなどの貴重品と、飲料・着替え・おむつなどのバッグは別にして、貴重品は必ず身につけて持ってください。災害時に慌てないためです。親子でしっかりと防寒してお出掛けください。

☆「ぼっぼ」…わらべ歌

2月19日(月) 10:15~11:15

☆「ぼっぼ」…0歳児対象 親子リズム

2月22日(木) 1部 10:00~10:30

2部 10:45~11:15

問合せ先 ぼっぼ ☎059-332-4527

## 橋北学童保育所

新年を迎え、学童保育所の児童も元気に通ってきています。

昨年12月は、お誕生会・クリスマス会・餅つきなどで一年を締めくくりました。新年早々、6人のお誕生会を実施し、2018年をスタートしています。平成30年度の新1年生の児童を迎え入れる準備も進んでおり、入所児童をお待ちしています。定員まであとわずかになりました。希望される方は、早めに手続きをお願いします。



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

## 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

もろおかいつこ  
諸岡逸子

担当地区 浜一色町中東



民生委員児童委員を委嘱拝命してから11年を迎えました。皆さんは朝のNHK連続ドラマ「わろてんか」を見ているか? 私は出演者の「てん」の



様に笑顔で高齢者宅を訪問して、なんでも相談してもらえ民生委員になろうと頑張っています。よろしく申し上げます。

## 四日市市の総合事業

地域包括ケアシステムの発展的福祉政策として、四日市市でも総合事業がスタートしています。高齢化時代に即した体制作りのなか、私たちの橋北の町において、具体的にどう変わっていくのかをシリーズで掲載いたします。

### その2 「通所サービスB」って?

住民ボランティアの支えあいにより、地域の仲間と交流や介護予防などに取り組む 通いの場です。橋北地区はNPO法人ニコニコ共和国が四日市市から指定を受けて実施しています。



実施主体: 住民組織(NPO・ボランティア団体)

利用者負担: お問合せください

内容: 介護予防(体操)・交流(趣味を通して生きがいづくり)・住民ボランティアによる支援

対象: 要支援1・2・基本チェックリスト該当者

詳しくはお問合せください。

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18日(日)・午起集会所(子育て支援センター)  
3月18日(日)・ばんこの里会館 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

## 体操教室やります!

2月11日(日)は体操教室にあつまれ

まだまだ寒い季節です!

今回のテーマは「冷え対策」です。

しっかりと足先の血行を良くしてい  
きましょう! 足を中心に行います!!

おおむね65才以上の方を対象とします。

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

次回の体操教室は3月11日(日)です!

連絡先 ☎059-334-7577  
さぼーと整体整骨院院長 北出真彦

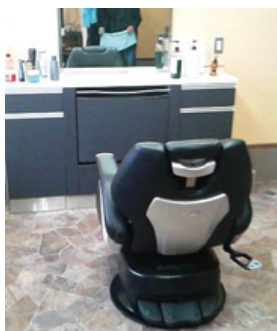


## 橋北のお店紹介

「ヘアサロン・キング」滝川町

事前予約のみの理髪  
店です。昨年暮れに、  
車いすでも対応でき  
るように店舗の内装を  
改装しました。休日は  
毎週月曜日と、第2・  
3・4火曜日。

予約電話  
331-0786



## 在介走ってます!!

まだまだ注意! 感染症



冬の感染症と言えば、インフルエンザやノロウイルスが  
挙げられます。予防のためにはうがい・手洗いが大切と  
どこでも言われることですが、皆さん行っていますか?  
予防のためだけで行うとおっくうになるかもしれませんが、  
うがいは飲みこむ力である嚥下の運動、手洗いは  
手先の運動ともいえます。運動と行って行うと気持ちが  
変わるかもしれませんよ。

楽々!元気の会を開催します。

2月 9日(金) 10:00~11:00 橋北交流会館・1階・地域活動室

2月23日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター・会議室

3月 9日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所

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

## 見て納得! 介護ワンポイントアドバイス

地区に関わる介護事業所が  
いろんな情報をお届けします。

●入院中のご相談は??

四日市市内の総合病院には「地域連携室」が設定され  
ており、治療や療養に専念できるための心理的・社会  
的・経済的な相談、医療・福祉サービスの紹介、退院し  
た後の社会復帰や在宅療養へ向けての準備を、医療  
ソーシャルワーカーや退院調整看護師が行います。

私どもケアマネージャーも医療ソーシャルワーカー等と  
連携を図りながら、ご相談にのらせていただいております。

問合せ先 文責:マーベラス居宅介護支援事業所  
(森)☎059-359-1765

## やさいごよみ

2月の野菜・しゅんぎく(春菊)

春に花がつくことから、その名がついた。

秋から冬の時期が最も美味しいとされる。

特有の香りを持つ春菊は、ヨーロッパでは花を觀賞す  
ための植物として知られ、食用にしているのは東アジア  
地域に限定される。関西では菊菜とも呼ばれる。



塗り絵を  
楽しんで下さい。