



かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録お願いします ↑

一年で一番暑い時期になります。熱中症や夏バテにならないように、十分な睡眠と水分(あまり冷たいものは控える)をとって、毎日

を過ごして下さい。子どもにとっては楽しい夏休みです! 学校では味わえない、充実した時間を過ごし、家族や親戚や地域の人とふれあい、よい思い出がたくさん



の夏休みとなることを願うものです。大好評の「あっとほ一むカフェ」もお盆過ぎに4回目を計画しました。お盆には、お墓参りをして先祖に感謝し、「あっとほ一むカフェ」に参加して下さい。

あっとほ一む オープン カフェ

第4回「あっとほ一むカフェ」をオープンします!橋北地区にお住まいで、概ね70才以上の人が対象です。

モーニングコーヒーを飲んで、楽しくおしゃべりして一時を過ごしませんか?



参加は予約が必要です。(しめきり8月17日) 申込は各町の民生委員に!

日付 23年8月21日(日曜日)
 時間 午前10:00~11:30
 場所 ばんこの里会館 1階
 料金 100円



夏バテ防止!!

①火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上に体が冷えています。煮物・味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。



②食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。果物やアイスが食事代わりという人もいます。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。野菜をしっかりとって、栄養のバランスのよい食事をしましょう。

③冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意!

夏は冷たい飲み物がおいしいですね。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があつて、水分補給にはなりません。また、冷たいものは胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。

④水分を控えるのはNG!

ただでさえ暑いから、なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか?そうすると、体は脱水傾向に。なるべく水分を多めにとりましょう。



今月の言葉

「認知症サポーター」

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、日常生活の中での支援をしていただく方です。

でも、何かを特別にやっていただくというものではありません。友人や家族にその知識を伝えたり、隣人として、あるいは商店街、交通機関等、まちで働く人として活動していただきます。

「認知症サポーター養成講座」を受講したサポーターには、その証として認知症を支援する「目印」としてのプレスレット「オレンジリング」を全国キャラバン・メイト連絡協議会からお渡ししています。



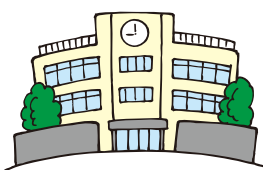
こんにちはは在宅介護支援センターです。

のどのおはなし! ~声をだして健康な体を作ろう~

声を出すには、のどの筋肉が健康であることが大切です。のどの筋肉が衰えると身体に力が入らなくなります。さらに衰えると食べ物などが飲み込みにくくなり、気管に食べ物が入りやすくなってしまい肺炎の原因になります。「あー」と一息で声を出し、男性は15秒以上、女性は12秒以上続くかで、のどの筋肉の老化をチェックできます。のどの筋肉を鍛えることが健康を維持できる秘訣です。のどの筋肉を鍛えるには声を出すことが一番です。「おしゃべり」「音読」「うた」「カラオケ」などは是非試してみてください。(プチ情報★特に高音が効果的と言われていますよ)



8月の三滝川市場相談日 8月22日(月) 9:00~11:00 (雨天中止)



地域の学校だより

西橋北小学校

今年で95周年を迎えた西橋北小学校は、165人の児童でスタートしました。

本校の今年度からの取り組みを二つ紹介します。一つ目は、子どもたちが少しでも良い環境の中で学習したり、多くの体験ができたりますようにと「大地の会」がスタートしたことです。二つ目は、児童のあいさつ運動のときに保護者の方も一緒に登校し、親子であいさつをしていることです。学校公開デーや授業参観には、いつもたくさんの保護者や地域の方々にお越しいただきますが、学校は原則として毎日公開しておりますので、子どもたちの元気な姿や笑顔を見にいつでもお越し下さい。



知的能力の低下

①健忘

物忘れがひどくなる。

②見当識障害

日時、場所、人がわからなくなる。

③思考障害

考える力、理解する力が低下する。計算ができなくなる。

④認知障害

物事を見分け判断する力が低下する。人違いをする。

※中心となる症状に対しては、いまのところ根本的な治療や確実な治療が困難です。本人の不安や混乱を和らげることに重点を置いて考えていく必要があります。



こんにちはは民生委員です!

越野雅代

担当地区 橋北地区全域

平成22年12月から主任児童委員をさせていただくことになりました。

「民生委員とはどんなことをしたらよいのか?」から始まり、7ヶ月が過ぎ、少しずつですがわかってきました。主に子どもたちの担当ですが、一人でも多くのお母さん、子どもさんと仲良く関わられるようにしていきたいと思っています。

保育園や幼稚園のあそび会にも行っていますので、声をかけて下さいね!



橋北地区地域資源マップ作製に取り掛かっています

HAPPY SUPPORT 橋北

認知症を正しく理解しサポートする、「人にやさしいまち橋北」を目指して、今後さまざまな活動を計画中です。

まずは民生委員が地域のお店や橋北地区にお住まいの方へ、アンケートやサポーター養成講座にお誘いする予定です。ご理解、ご協力よろしくお願い致します。

