



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

四日市港に大型客船が入港しているのをご存じでしょうか？今年1月に2,500人規模の観光クルーズ客船が初入港し、6・8・9・10・11月と、ほぼ同じ規模の大型客船が毎月早朝に入港し、夕方には出港します。乗船客はバスに分乗して、伊勢観光や四日市市内観光などのコースを選んで観光を楽しんでいかれます。海外の方も乗船されていたりして、さながら四日市が観光地の様相です。岸壁に接岸する客船は見上げる大きさと、海から高層ビルがやってきたような景観です。海が近くの港町・四日市に来られるお客様が良い印象を持っていただけることを願うものです。



こんにちは民生委員です!

18人の橋北民生委員児童委員

やまもと いくお …3年間よろしくお願いします
山本郁男 担当地区 高浜町・高浜新町全域

民生委員児童委員を引受け、地域の方々に励まされて早いもので20年目をむかえました。民生活動の中で色々な役をもらって勉強させていただいています。



今後も地域のために訪問活動を続けて見守っていきたいと思っていますので、宜しくお願いします。

こども情報局

毎年5月に四日市ドームにて「四日市市こどもまつり」が行われます。

ふわふわ こにゅうどう、ミニ新幹線や消防車、パトカーなどがやってきます。今年は「けいりん広場」が増えます。飲食コーナー(有料)もありますので、遊びに行ってみてください。

5月13日(日) 四日市ドーム 9:00~15:00
(飲食ブース:10:00~14:00)

問合せ先 四子連事務局 ☎059-354-8247

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。

一芸道場で楽しい時間を過ごしましょう。

※絵手紙カレンダーを皆で作りました。



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

スマイルカフェ開催 Smile Cafeで楽しみませんか?

スマイルカフェ場所変更のお知らせ

4月から下記の要領で開催させていただいています。

場 所 ニコニコ茶屋(東新町市営住宅内 集会所)

開催日 毎週木曜日

浜一色町、京町、午起町、滝川町、陶栄町の方

毎週金曜日

東新町、高浜・高浜新町、新浜町、川原町の方

介護予防のための簡単な体操を取り入れます。

●いつまでも元気で過ごせるよう是非お出かけください。



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

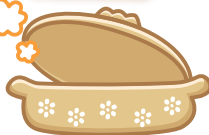
ばんこ 第57回 萬古まつり 開催

今年も地元の橋北中学校や山手中学校の吹奏楽演奏も萬古神社境内で予定されています。

ばんこの里会館3階では、地元小学生の習字作品の掲示や、急須をテーマにした陶芸作品展が開催されます。

開催日 5月12日(土)・13日(日)

時 間 両日 9:00~18:00



在介走ってます!!

楽々!元気の会やっています

おおむね65歳以上の方を対象とした介護予防の講座を月に2回、地区内のいろんな場所で開催しています。運動のように体を動かすだけでなく、口の体操や栄養の話など、楽しくできる介護予防を皆さんに伝えられるように頑張りますので、皆さんぜひ来てください。

楽々!元気の会を開催します。

5月11日(金) 10:00~11:00 高浜町集会所
 5月25日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター・会議室
 6月 8日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館・2階研修室

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

体操教室やります!

5月13日(日)は体操教室にあつまれ

転倒予防『あっ!!と思った時に1歩がでる体作り』をテーマに行きます。

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6月10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

「月の温」 陶栄町

陶栄町の海蔵川堤防近くにある蒸しパンのお店です。季節のフルーツなど具材にもこだわります。蒸しパンのイメージが変わりますよ!!

開店日 金・土曜日
 開店時間 11:00~17:00
 場 所 陶栄町13-17
 ☎090-4860-7658



にじいろカフェ

にじいろカフェは 四日市市から委託を受けた事業です



認知症を発症すると失敗を恐れて外出の機会が少なくなり、地域からも孤立し、症状も悪化すると考えられます。住み慣れた町でできるだけ長く生活していくには、気軽に出かけられる場所

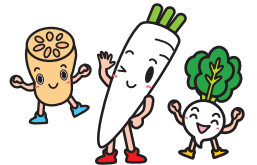
(家族の方も一緒に)が必要です。そんな場所が「にじいろカフェ」です。

開催日 5月20日(日) (毎月第3日曜日)
 場 所 ニコニコ茶屋(東新町市営住宅内集会所)
 時 間 13:30~15:30
 利用料 100円(コーヒー・パン・ゆで卵・バナナなど)
 内 容 認知症についての話!
 昔懐かしい遊び(童心に戻って!)
 手先を使った頭の体操! など。
 相 談 専門職の職員が対応します

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

やさいごよみ

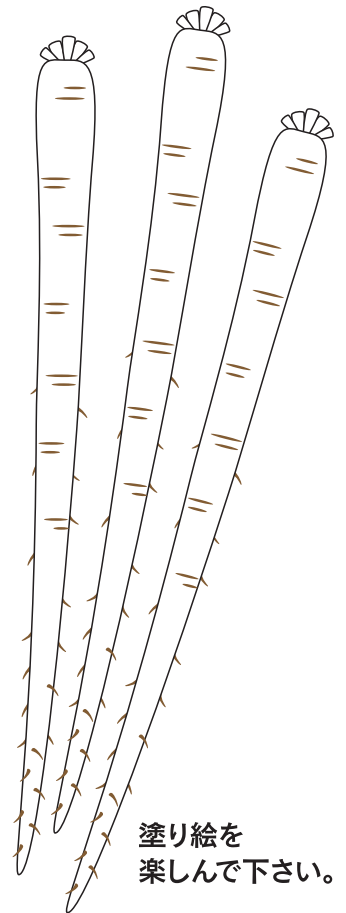
5月の野菜・ごぼう(牛蒡) Burdock Root



キク科の多年草。ユーラシア大陸原産。大阪弁では「ごんぼ」と呼んだりします。

ごぼうにはポリフェノールであるクロロゲン酸が豊富に含まれています。クロロゲン酸はごぼうを水にさらした時に出てくる茶褐色の成分であり、抗酸化作用があります。ごぼうを長く水にさらすとクロロゲン酸が失われてしまうので、「皮はむかない・水にさらさずすぐ調理する・大きめにゴロンと切る」ことがごぼう調理の三大新常識となっています。

欧米では根を薬用としてハーブ(バードックと呼ばれている)として用いられている。また、ごぼうは生薬・漢方薬に用いられ、利尿・発汗・血液浄化・皮膚疾患(ニキビ・湿疹・乾癬)の薬の材料としても使われています。



塗り絵を
楽しんで下さい。