



かわらばん

たみお 民生君のつぶやき

「人生は近くで見ると悲劇だが、遠くから見れば喜劇だ」
 …「世界の三大喜劇王」のひとり、チャーリー・チャップリンの名言です。孤児院で育った不遇のときも、決して未来への希望を捨てなかったチャーリーは人生を切り開いていった、なんともチャーリーらしい言葉だと思います。人は誰も、何か良くないことが起きると感情が先立ち、そのことは悲劇的な出来事と決めつける。しかし本当にそうだろうか？「あのことがあったおかげで…」ということをよく耳にします。悲劇と思ったことが実は、その後の人生を好転させるためには必要不可欠な出来事だったということは往々にしてあるものです。大切なのは、起こった出来事をどう次につなげていくか、ということだと思います。



Life is a tragedy when seen in close-up,
 but a comedy in long-shot.

人生はクローズアップで見れば悲劇だが、
 ロングショットで見れば喜劇だ

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 6月17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
 ◎事前に予約が必要です。

申込み先 NPO法人 ニコニコ共和国
 理事長 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

はやし いちこ …3年間よろしくお願いします
 林 市子 担当地区 新浜町



地域の皆さんとのふれあい、民生委員の皆さんと協力しながら楽しく活動させていただいて、20年努める事ができました。民生委員として福祉の向上の為、微力ですが活動を続けていきますので、宜しくお願いします。



こども情報局

梅雨に入ると雨の日が多く出かけにくいですが、子育て施設など室内で遊べる所を上手に使いましょう。

- ☆子育て支援センター「ぼっぼ」…
 6月28日(木) 救急法講習会 10:00~
- ☆こども子育て交流プラザ…
 6月17日(日) サイエンスショー 14:00~15:00
 6月28日(木) 親子クラブ 10:30~11:00

問合せ先 子育て支援センター「ぼっぼ」 ☎059-332-4527
 こども子育て交流プラザ ☎059-330-5020

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。

※「いきいき百歳体操」
 筋力体操を行っています。

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



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・毎週金曜日

時 間 9:30~

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。

●事前に予約が必要です。



申込み先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長: 高井俊夫
☎080-3640-7978

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。

●デイサービスもいろいろあります!

「お風呂に入るのが大変」「日中一人で過ごすのが心配」等の理由でデイサービスの利用を考えた方いませんか? 「人がたくさんいるところは苦手」「忙しいから1日いるのは無理」などの理由で利用をあきらめた方もいませんか? デイサービスは介護保険の認定を受けた方が利用できる施設ですが、利用時間や人数、時間の過ごし方などは事業所によってそれぞれ違います。詳しく知りたい方は担当のケアマネージャーさんに聞いてみて下さい。

問合せ先 文責: 桜園三聖居宅介護支援事業所
(井上) ☎059-330-6665

橋北のお店紹介

「谷口設備」浜一色町

2月に三ツ谷町から引越して参りました、有限会社谷口設備です。

巨大蛇口のモニュメントでお分かり頂けると思いますが、水まわりのプロショップです。

ポタポタ蛇口の水漏れ~キッチンやお風呂の水まわりのリフォームまでお気軽にご相談くださいませ。

現場調査~お見積りまで完全無料。

場 所 浜一色町1-1

☎059-332-3990



在介走ってます!!

買物へ行こう!



毎日の食事、日用品、趣味の物など毎日の生活に必要な物はたくさんありますが、皆さんは自分で買い物してありますか? 買うものを選ぶ楽しみ、外出をする事で出来るいろんな人との交流、出かける事で体を動かすなど、買い物をする事は生活の普通かもしれませんが、自分で行う事は介護予防につながります。買い物には自分で出掛け、自分の気に入ったものを買きましょう。

楽々!元気の会を開催します。

6月 8日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館・3階研修室

6月22日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター・会議室

7月13日(金) 10:00~11:00 特別養護老人ホームさくらスマイル

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!

6月10日(日)は体操教室にあつまれ

今回は『肩甲骨を動かす』をテーマに行います。肩甲骨を動かすと…

◎肩こり改善に良い

◎代謝を上げてダイエット効果

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7月8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

やさいごよみ

6月の野菜・きゅうり(胡瓜)

Cucumber

インド北部、ヒマラヤ山麓原産。

日本では平安時代から栽培される。

胡瓜の「胡」という字は、シルクロードを渡って来たことを意味している。

きゅうりを栄養面で見るとそれほど目立った栄養成分はありません。

きゅうりは95%が水分で、カリウム、カロテン、ビタミンCなどを含んでいます。

カリウムは塩分の排出を助け、利尿作用があり、むくみに効果があります。

生産量1位は宮崎県で、群馬県、埼玉県と続きます。

きゅうりは緑色が鮮やかでトゲが痛いくらいに鋭いものを選ぶ。

きゅうりは95%が水分で、カリウム、カロテン、ビタミンCなどを含んでいます。

カリウムは塩分の排出を助け、利尿作用があり、むくみに効果があります。

生産量1位は宮崎県で、群馬県、埼玉県と続きます。

きゅうりは緑色が鮮やかでトゲが痛いくらいに鋭いものを選ぶ。

きゅうりは95%が水分で、カリウム、カロテン、ビタミンCなどを含んでいます。

カリウムは塩分の排出を助け、利尿作用があり、むくみに効果があります。

生産量1位は宮崎県で、群馬県、埼玉県と続きます。

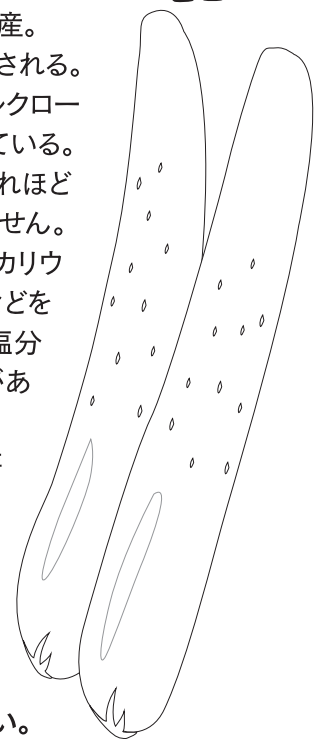
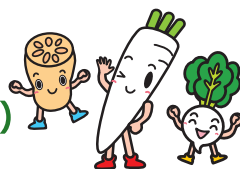
きゅうりは緑色が鮮やかでトゲが痛いくらいに鋭いものを選ぶ。

きゅうりは95%が水分で、カリウム、カロテン、ビタミンCなどを含んでいます。

カリウムは塩分の排出を助け、利尿作用があり、むくみに効果があります。

生産量1位は宮崎県で、群馬県、埼玉県と続きます。

きゅうりは緑色が鮮やかでトゲが痛いくらいに鋭いものを選ぶ。



塗り絵を
楽しんで下さい。