



# かわらばん

## たみお 民生君のつぶやき

みなさんは、「介護の日」という日があるのをご存知でしょうか？  
国民に介護を啓発するため、厚生労働省が「介護の日」のキャッチコピー「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」の、「いい日、いい日」にかけて11月11日を「介護の日」と決めました。



## こども情報局

11月はオレンジリボン月間です。オレンジリボンとは「子ども虐待のない社会の実現」を目指す市民運動です。こども子育て交流プラザでは「地域の子育て子育てについて語り合おう」というテーマで講話を行います。地域で出来る虐待防止・予防について一緒に考えませんか？



◎こども子育て交流プラザ  
11月11日(日) 14:30~15:30  
☎059-330-5020

## ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋は高齢者の居場所です。水曜日・日曜日は食事付き。木曜日・金曜日は9時から12時までカフェを開催しています。要支援の人以外でも参加していただけます。興味のある方は相談して下さい。



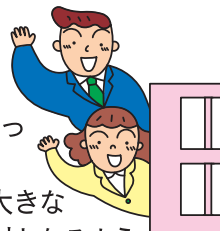
問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978  
橋北楽々館 在宅介護支援センター  
岩崎 ☎059-334-8588

## 橋北地区市民センター職員紹介

橋北地区市民センターの6名の職員をシリーズで紹介いたします。

◎窓口補助職員：伊藤貴子 いとうたかこ

内田主任とともに窓口でお世話になって早4年半。  
窓口に来ていただいたみなさんに大きな声でお声掛けし、フレンドリーな対応となるよう心がけています。今後ともよろしくお願ひします。



## ニコニコ学童

2学期が始まり、運動会、お月見、こども達は楽しい日々を過ごしています。学童保育所もこども達の声で毎日にぎやかです。元気な声と笑顔がなによりです。



地域のみなさんも見守りをよろしくお願ひします。

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

## 自転車と歩行者を守る 自転車レーン

自転車は「軽車両」であり、「車道走行が大原則」です。四日市市では自転車の安全利用を促すため、自転車レーンを整備しています。

### 自転車レーンって!?

右の写真のような、車道の左端に設置された青色の矢羽根マーク及び帯状のレーンが自転車レーンで、自転車はこれらに沿って走行するというものです。



なお、高齢の方やお子様、車道の状況により走行の安全が確保できない場合には、歩道での走行が可能です。

問合せ先 四日市市役所 道路整備課  
企画・建設係 ☎059-354-8213

## 在介走ってます!!

### 加湿器の掃除できていますか?

今年、大分県の高齢者施設で加湿器が原因と思われるレジオネラ菌による集団感染が発生し、その菌が原因と思われる肺炎で1人が死亡したと報道がありました。水が入っている場所、タンク等の水は新しい水道水と入れ替える。本体内部を常に清潔に保つように定期的にお手入れすることが重要です。

### 楽々! 元気の会を開催します。

- 11月9日(金) 10:00~11:00 高浜楽々館特別養護老人ホーム 口の中の介護予防
- 11月30日(金) 13:30~14:30 橋北地区市民センター 運動して介護予防
- 12月14日(金) 10:00~11:00 ばんこの里会館 食べることで介護予防

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!

### 11月11日(日)は体操教室にあつまれ

10月の体操教室には10名の方々に参加していただきました。

体操内容

準備運動(25分) 足首と足の指の動きを重点的に→休憩(5分)→タオルやテニスボールを使った体操(15分)→ストレッチ(15分) お尻と膝裏を重点的に無理をしない、痛みがでない範囲で出来るところだけ参加してもらいます。

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12月9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

### 「木村美容室」川原町

明治から営業して現在で四代目となります。年配の方々の憩いの場にもなっていますが、遠方より車で来ていただく方もいらっしゃいます。完全予約ではないのですが、電話してもらった方が良いでしょう。

営業時間 9:00~18:00

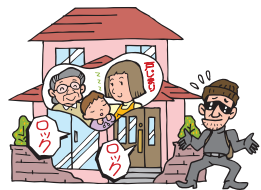
休業日 月・火曜日

場所 川原町15-17 TEL 059-331-6367



## 防犯だより

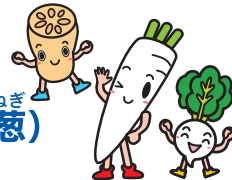
### 自宅の防犯対策の基本



- ①窓と扉は必ず施錠する。
- ②補助錠や防犯フィルム等で侵入しにくい環境を作る。
- ③住所のわかるものと鍵を一緒に持ち歩かない。

## やさいごよみ

### 11月の野菜・たまねぎ(玉葱) Onion



玉ねぎに多く含まれる成分、硫化アリルは動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓ができにくくする作用があります。最近よく言われる「血液がさらさらに」というのはこの効果です。

この作用で、高血圧・糖尿病・動脈硬化・脳血栓・脳梗塞などの予防に効果があります。

◎日本で普及した理由

明治時代、日本で玉ねぎが導入された頃は、なかなか一般には普及しませんでした。ところが明治初期に関西地方にコレラが発生し、玉ねぎはコレラに効き目がある、という噂が広がり、言わばその薬効が買われて爆発的に売れたのが普及のきっかけになったのです。

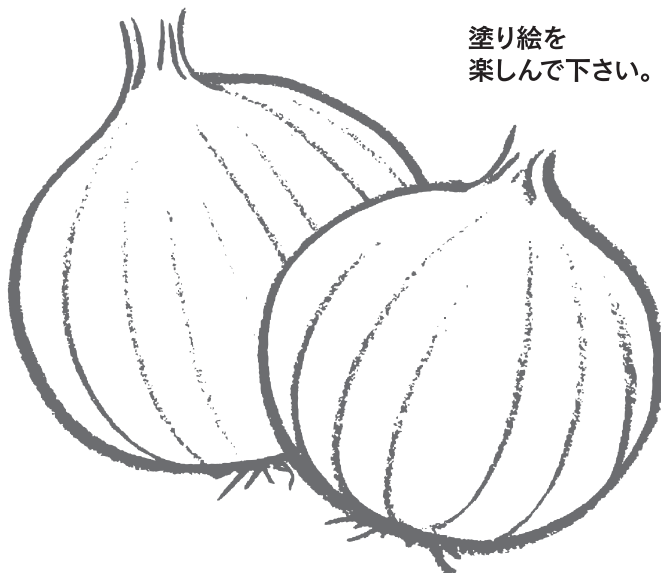
◎犬に玉ねぎをあげてはダメって本当?

犬や猫などほとんどの動物は、玉ねぎが体内に入ると、その成分のイオウ化合物が中毒を引き起こし、血液中の赤血球が破壊されます。そのため溶血性貧血となり、ひどいときは死んでしまうことも。愛犬や愛猫には絶対に食べさせないように。不思議なことに、人間には赤血球の破壊を防ぐ物質があるので、玉ねぎを食べても大丈夫なのです。

◎涙を出なくする方法

切る前に玉ねぎを冷蔵庫で15分ほど冷やします。冷やすことによって揮発成分の発散が抑えられます。

包丁や玉ねぎの切り口を水でぬらします。水分が成分の発散を防ぎます。



塗り絵を  
楽しんで下さい。