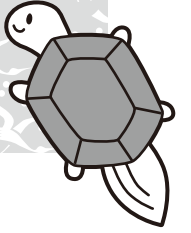




# ふれあい通信



平成29年2月  
第120号

中津川市社会福祉協議会  
中津川市かやの木町2番5号

●☎ 66-1111 内線633・634  
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp  
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>

何事にも探求心を持って  
取り組んでいます!



山口地区  
蜂谷 はちや 保さん たもつ (93歳)

こんにちは 😊



蜂谷保さんは、大正12年6月に横浜で生まれ、同年に起こった関東大震災をきっかけに、父親の実家があった馬籠(当時の長野県神坂村)に引越してみえました。

昭和23年に村役場に就職し、昭和の大合併など経験しながらも、民具の研究や馬籠観光協会の設立などにご尽力されました。

退職後には『山口村誌』等、書物の執筆に多く関わりつつ、様々な役員もされ地域に貢献されました。

勲奨退職される数年前に尺八を趣味で始められ、都山流に入門されました。平成19年には中津川市に3人しかいないという大師範の資格を取得されたそうです。

現在は、ご自身で設立された『馬籠本陣史料館』の館長をされつつ、社協山口支部で行っている男性クッキングに参加し、自分の健康のために日々勉強をしているとのことでした。





# お風呂で心も身体も ぽっかぽか♪

1日を終えて、夜に温かいお風呂につかるのは、まさに至福の瞬間です。

## ○お風呂に入って健康に！

お風呂に入ることによって得られる3つの健康作用があります。

### 1、温熱作用

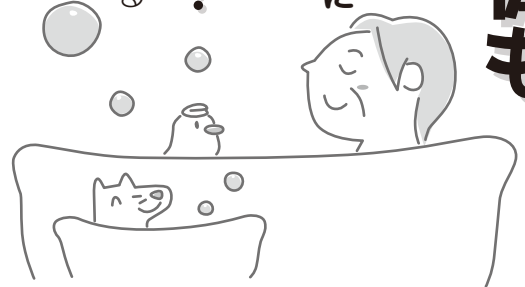
温熱により皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が改善。体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。また、皮膚の毛穴が拡張して毛穴に詰まった汚れが落ちやすくなり、カラダを清潔に保つことができます。

### 2、浮力の作用

水中では浮力が働くことによってカラダの筋肉をやわらげるだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。そして、水中で体を動かすと抵抗がかかるため、筋力の維持や増強にも役立ちます。

### 3、静水圧作用

お湯に全身がつかると、腹囲が3〜5cmほど縮むとも言われるほど、カラダに水圧がかかります。それにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進してくれます。



## ○あなたは熱い湯派ですか？ それともぬるい湯派ですか？

実は、湯の温度で入浴の効果がまったく異なります。

①心も身体も休息させてリラックスしたいときは、ぬるめが正解。夏ならば38℃前後、冬なら40℃前後のややぬるめの湯にじっくりつかりましょう。身体を緊張からときほぐしてくれる効果があります。

②反対に42℃以上の熱い湯では、心臓の鼓動が高まり、血液の巡りが活発になります。しゃきっとしたいときは熱めの湯が効果的といえるわけです。

## ○ぬるめのお風呂でぐっすり快眠！

眠りと体温は密接な関係にあり、体温が下がる時に眠りにつきやすくなるそうです。なかなか寝付けない方には、ぬるま湯の入浴で身体をあたためてから、体温を下がりやすくしてあげることも効果的といえます。就寝の1〜2時間前に入浴を済ませ、寝るまでの時間をリラックスして過ごしましょう。

ゆっくりお風呂に入って、ぐっすり眠って、  
寒い冬も健康に過ごしましょう!!



# 第9回 東濃弁クイズ

■ヒントに書いてある意味の東濃弁を  
○○○に入れて文章を完成しましょう！



例 ・玄関の掃除は「**い**○○**つ**か」終わった。  
ずっと前に

① 指を切つて血がでたので  
「**ね**○○○○」。  
なめた

② 久しぶりに会つた孫が  
「**ひ**○○○○」いた。  
おおきくなって

③ 同窓会で  
「**や**○○○○」に友人と出会つた。  
ひやうざん

(※答えは次回号(12号)をご覧ください。)

119号の答え  
① だちかん  
② ぬきたい  
③ にすい

## むかしの道具

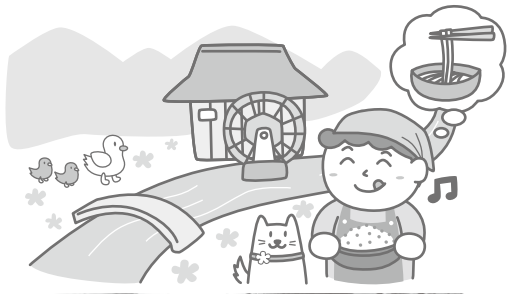
水車(すいしや)



用水や川などの水の力を利用して、水車を回転することにより、そのエネルギーを利用して、脱穀や、製粉などをするための道具。

電力などのエネルギーがまだ使われていなかった頃、水田の風景と同じくよく見かけた。

最近ではほとんど見かけない。



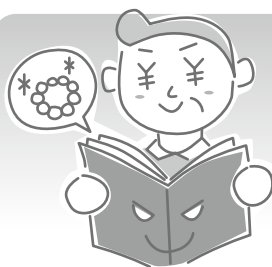
# H29年2月・3月 社協の相談事業 ※相談は全て無料です。

種類	開催日		時間	場所	問合せ・予約先
<b>心配ごと相談</b> <small>(心配ごと相談員による相談です。)</small>	2月	13日(月)・27日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	3月	13日(月)・27日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	
<b>ふくしの法律相談窓口</b> <small>(法テラス中津川事務所の弁護士による相談です。)</small>	2月	21日(火)	13:00～16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573-82-3174
	3月	21日(火)	13:00～16:00	付知公民館	



この相談事業は、赤い羽根共同募金の配分を受けて行っています。

©中央共同募金会



## 気を付けましょう、開運商法のトラブル!

☆雑誌広告等を見て開運グッズを購入したことをきっかけに、祈とうサービスなどの関連商品の契約をさせられるトラブルの相談が依然として寄せられています。

### ▶例えば…

- 雑誌の広告をみてプレスレットを買ったことによって、その後も業者から電話があり「霊能力者に見てもらったほうがいい」などと言われ、どんどん高額な請求をされるようになってしまった。
- 「お祓いをすることによって大金が手に入るようになる」と言われ、高額な料金を支払ってしまった。



⚠電話で勧誘されて契約した祈とうサービスや商品については、クーリングオフ(商品の返品)ができることがあります。

⚠不安をおおるようなことを言われてもキッパリ断りましょう。



何か不安に思う事がありましたら、消費生活相談室にご相談ください。



○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)