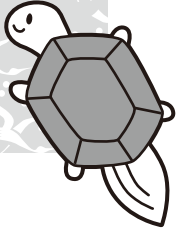




ふれあい通信



平成29年6月
第122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/>

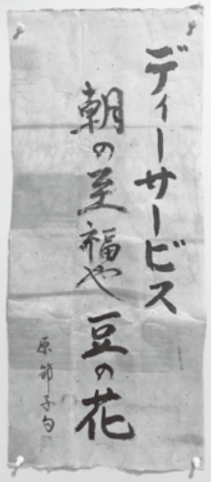
友達と
お話しすることが
大好きです!

原^{はら}坂下地区
節子^{せつこ}さん(95歳)

こんにちは



デイサービスに
通い出して
初めて書いた句



原節子さんは、大正10年9月に坂下町(現在の中津川市坂下)に8人兄妹の7番目として生まれました。坂下生まれ坂下育ちで、昭和21年にお見合い結婚。ご主人の仕事の関係で三重県に18年間住んでいましたが、その後坂下に戻り、ご主人と共に始められた『ハラ建設』と一緒に支えてこられました。坂下に帰って来てからは、ご主人の仕事を手伝いながら、民生委員・児童委員、婦人会の恵那郡連合会会長、三井寺(さんせいじ)の会計等、様々な役員をされたそうです。現在は平成5年から公民館講座で始められた俳句が趣味で、月に1回教室に通いながら楽しんでいらつしやるそうです。デイサービスに通う3回通っており、多くの方とお話しすることが楽しみの1つであり、1番の元気の秘訣だそうです。





『お口』は全身の



健康の入り口

あなたの『お口』は健康ですか？皆さん聞いたことがあるでしょう、むし歯や歯周病は口の『歯垢（プラーク）』が原因でおこります。歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっているため、歯やお口の健康を保つことは身体全体の健康を保つことにもつながっているのです。そのために、日常生活の中でできるちょっとした工夫について紹介したいと思います。

○お口を清潔に保ちましょう。

■歯磨きの4つのポイント

- ① 軽い力で
- ② 小刻みに
- ③ 1本ずつ丁寧に
- ④ 歯間ブラシや糸ようじも使って

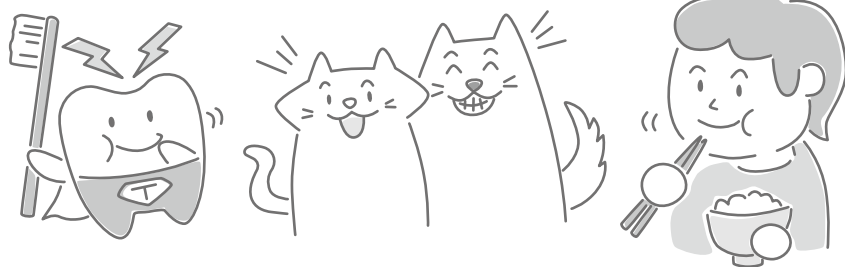


その間に、寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前は、特に丁寧に歯磨きしましょう。

○お口の機能の低下を防ぎましょう

お口には様々な働きがあり、お口の機能が保たれることで『いきいきとした生活』が送れます。そのために…

- ① 食べる…食べ物をしっかり噛み、何でもおいしく食べることで栄養の吸収も促進されます。
- ② 話す…歯がそろっており、唾液がよくでることによってハッキリ発音できるのでおしゃべりを楽しめます。
- ③ 表情をつくる…お口の周りの筋肉は表情をつくる筋肉とつながっているため、よく動かすと表情が豊かになり若々しさを保つことができます。
- ④ 脳を刺激する…よく噛むことにより脳が刺激され、認知症予防にもなると言われています。



6月4日から6月10日までの一週間は「歯とお口の健康週間」です。身体の健康だけでなく、『歯』と『お口』の健康について少し考えてみてはどうでしょうか？

第11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 ・昨日は「**こ**○○○○○○○○」ので、早く寝た。
腹が立った

② ・子どもが大勢集まって「**そ**○○○○○○○○」。
騒がしい

③ ・猫が家の柱を「**ば**○○○○○○○○」。
ひっかいた

(※答えは次回号(123号)をご覧ください。)



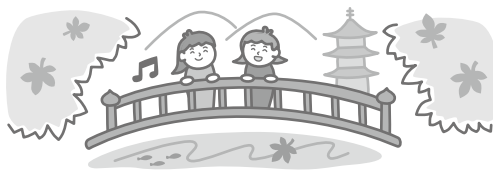
- 121号の答え
- ① ほづかる
 - ② むづい
 - ③ やつこりさ

むかしの道具

人力車(じんりきしゃ)

明治から昭和の初めにかけて、人の力で引いて、人を運ぶための二輪の車で、明治の初期、日本で発明された日本独特の乗り物。

自動車、電車などの公共交通機関の発達により昭和の初め頃にその姿は見なくなったが、現在、観光地などで利用している所もあり、その姿を見ることができる。





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。

H29年6月・7月

社協の相談事業

種類	開催日		時間	場所	問合せ・予約先
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です。相談は無料です。)	6月	12日(月)・26日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	7月	10日(月)・24日(月)			
ふくしの法律相談窓口 (弁護士による相談です。一定の資力基準を満たす方は無料です。資力確認は、ご予約時にさせていただきます。)	6月	27日(火)	13:00～16:00	付知町福祉センター	社協付知支所 ☎0573-82-3174
	7月	25日(火)			

「消火器」の訪問販売にご注意を!



☆高額な消火器を買ってしまったという相談が多く寄せられています。

▶例えばこんな手口で…

- 「この消火器は耐用年数を過ぎている」「1年に1回交換する義務がある」などと、事実と違うことを言って購入させる。
- 「お隣さんもみんな交換しましたよ。古い消火器は回収しますのでサインを下さい」といってサインしたものが購入の契約書だった。

⚠ 一般の住宅に、消火器の設置義務や交換時期に関する決まりはありません。

⚠ 購入してしまった場合でもクーリングオフが可能です。



少しでも不審な点があるときには、契約などはせずキッパリ断りましょう。また、すぐに警察や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)