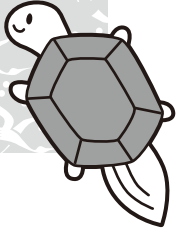




# ふれあい通信



平成29年8月  
第123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/>

まだまだ、何でも自信を  
もって楽しんでます!



加子母地区  
安江やすえ くわのさん(101歳)

こんにちは😊



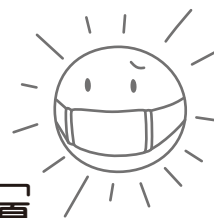
現在はデイサービスに通うことが楽しみで、「嫁さんもしっかり者でいい子なので助かっている。こんなに長いこと生きられるとは思ってなかった」と笑顔で話をしてくださいました。長生きの秘訣は、とにかく無理をしないこと、昆布が大好きで毎日食べていることだそうです。

お若い頃の  
写真



安江くわのさんは、大正5年4月に加子母村（現在の中津川市加子母）に7人兄弟の4番目として生まれました。  
加子母生まれ加子母育ちで、愛知県安城市や兵庫県神戸市で働いたのち、加子母に帰って来て糸ひきの仕事をしてきました。  
「若いうちは私も美人で、よくモテた」とお話をしてくださいました。





# 夏でも風邪をひく!? 夏風邪にご用心

「夏風邪」という言葉はよく聞いたことがあるかもしれませんが。風邪といえば冬なんてイメージがあるかもしれませんが、夏風邪にあわせて脱水などが重なる  
と大きく体力を消耗してしまいます。

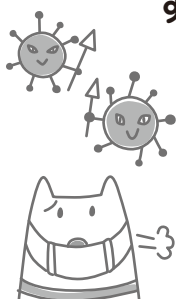
## ○夏風邪の特徴

数多く存在する風邪ウイルスの中でも暑さに強いウイルスに感染したもので、暑いだけでなく湿度が高い  
ほうが繁殖もしやすいようです。

基本的な症状としては…

- 止まらない咳
- 鼻水
- のどの痛み
- 頭痛
- 下痢 ……などです。

夏風邪全般を通して言えることは、冬の風邪に比べて  
腹痛や下痢・嘔吐などが目立つことです。



## ○原因は『身体の冷え』と『夏バテ』

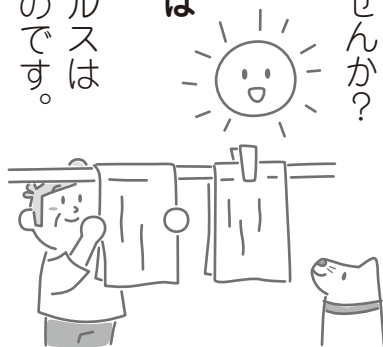
- 効きすぎたクーラーや、暑いからといって汗をかいた状態で扇風機にあたる。
- 暑くて食欲もないし、そうめん等少量で食べやすい食事のみで済ませてしまう。

以上のような行動に心当たりはありませんか？

## ○夏風邪予防のために

- ①手を拭いたりして湿ったタオルなどはこまめに交換しましょう。
- 先ほどの説明のように夏風邪のウイルスは湿ったタオルなどでは繁殖しやすいのです。
- ②睡眠をよくとりましょう。
- 睡眠不足で体力が低下すると免疫力が下がってしまい、夏風邪をひきやすくなってしまいます。夜によく眠れていないと感じる方はお昼寝をしましょう。
- ③しっかり食事と水分をとりましょう。
- 食欲が無い時には、チーズやヨーグルトでタンパク質を摂り、夏風邪にかからないように免疫力を活性化しましょう。

長引いてしまうと、夏風邪に負けないよう、  
予防を心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう！



# 第12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 ・油がはねて「**や**○○○○」をした。  
火傷

② ・自分の事しか考えてないなんて  
「**こ**○○○」人だ。  
ずるこ

③ ・掃除をしたが、  
「**く**○○」にホコリが残っていた。  
隅

(※答えは次回号(124号)をご覧ください。)



- 122号の答え
- ① ごがわいた
  - ② そうましい
  - ③ ばりかいた

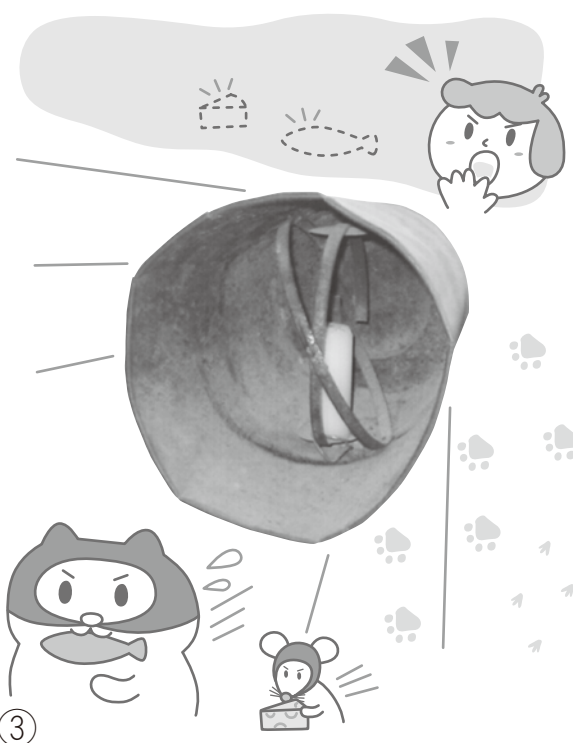
## むかしの道具

### がん灯(がんとう)

むかしの照明器具で、中にろうそくを入れ、その明かりで暗いところを照らします。

ろうそくが倒れないように、ろうそくを立てた部分が回転し、また上下左右に動くように工夫されています。

用途としては今の懐中電灯に似ています。



③



©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (H29年8月・9月)

**秘密厳守!**  
お気軽に  
ご相談ください。

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。

「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。

開催日		時間	場所	問合せ先
8月	7日(月)・28日(月)	13:00~15:30	中津川市健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
9月	11日(月)・25日(月)			

「ふくしの法律相談」 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。

開催日		時間	場所	問合せ・予約先
8月22日(火)	9月26日(火)	13:00~16:00	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
9月26日(火)				

## 悪質商法に だまされないための 五カ条

- 一、必要がなければ はっきり断る
- 二、うまい話には まず疑ってみる
- 三、訳もなく財産・家族構成を教えない
- 四、書面をよく読まずに署名したり、  
印鑑を押さない
- 五、まず、家族や公的機関に相談する

○中津川市消費生活相談室  
☎66-1111(内線167)

