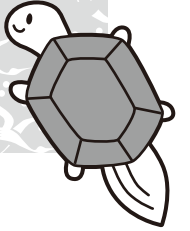




# ふれあい通信



平成30年4月  
第127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/>

人に迷惑をかけないよう  
階段の昇り降りをし、  
自己管理をしています！



東地区  
伊藤 昇さん(99歳)

こんにちは😊

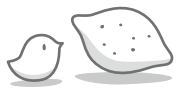


伊藤昇さんは、大正7年10月31日に中津川市駒場に生まれました。昭和6年に花菱町に母親がサカイヤという洋品店を開業しましたが、昭和7年に四ツ目川大洪水に遭い、現在地の新町に移転しました。現在の中津商業高等学校を卒業し、名古屋の間屋へ見習いに行きました。その後、戦争も経験しておられ陸軍衛生軍曹で終戦を迎えられました。

商工会議所の副会頭を50歳から70歳まで務め上げ、「町が寂しくなつたので中心市街地を活性化したい、六斎市みたいに賑やかにしたい。」という思いで取り組んできました。

今の楽しみは、昭和33年に仲間と作ったロータリークラブの社会奉仕事業に参加して、様々な年代や職業の人達と話をすることです。

近所の喫茶店に行き「いつもの」と言うところモンティーが出てくるそうです。そんな充実した日々を過ごしております。

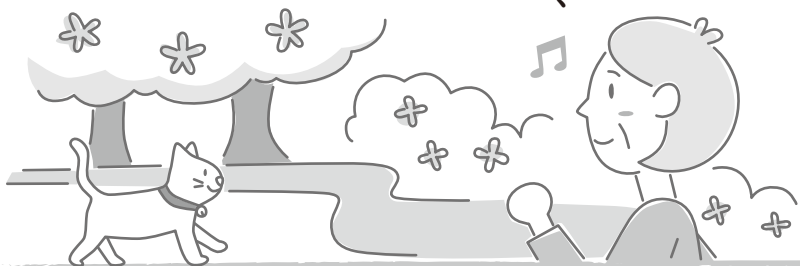


# 春の陽気でぽっかぽか！ 外を歩いて、 心も身体も健康に

日々の生活の中でわざわざ運動をすることが難しくても、いつもやっている事を見直し、習慣にすれば負担は少ないでしょう。そこで、暖かくなり外に出ることも楽しくなってきたこの季節に、少し歩いてみてはいかがでしょう？

## ◇歩くとは何がいの？

歩くことは脚を使うだけでなく、腹筋や背筋など全身の筋肉を使います。この全身運動を行うことで、血流促進の効果があるだけでなく、認知症や生活習慣病・老年病の予防・改善に効果があるとも言われています。



## ◇歩く際の姿勢も意識してみよう

安全で快適に歩くために、

正しい姿勢を意識してみよう。

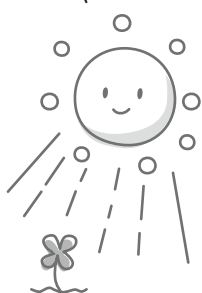
- ① 10m～15m先を見ることを心がけましょう。目線を変えるだけで自然に背筋が伸び、視野が広がります。
- ② 膝を伸ばし、かかとから足を着いて歩きましょう。
- ③ 呼吸は自然に、足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズムを意識してみよう。



## ◇日光浴で心も健康に

一日15分でも太陽の光を浴びることで、身体だけでなく心も健康になれます。

日光を浴びることで、日常的な気分の安定をもたらし、自律神経に働きかけてくれたり、習慣を整えてくれるとも言われています。



準備運動を忘れずに、ご自身の体調や身体能力を考慮して、無理なく自分のペースで「気楽に」外を歩いてみてはいかがでしょう？



# 第4回 中津山市『郷土クイズ』

■中津川市に關係する「物」「人物」「場所」に關するクイズです。  
答えを考へてみましょう！

## 例

- ・秋の果物を使ったお菓子で「栗金飴」と表記する。
- ・中津川市が發祥の地として駅前には石碑がある。

### 答え

「栗きんとん」

## 1

- ・建物の構築方法に懸造(かけづくり)が使われているなど、自然の地形を有効に生かして築かれた山城。
- ・「赤壁城」や「霞ヶ城」ともよばれている。

## 2

- ・モクセイ科の花で、白い雪のような花を咲かせる。
- ・ナンジャモンジャの木とも呼ばれている。

## 3

- ・日本三大庚申堂のひとつ。
- ・中津川市の指定文化財のひとつになっている。

(※答えは次回号「128号」をご覧ください。)



126号「第3回中津川市『郷土クイズ』の答え

① 島崎藤村

② 五百羅漢

③ サラサドウダン

# むかしの道具

## 謄写版印刷

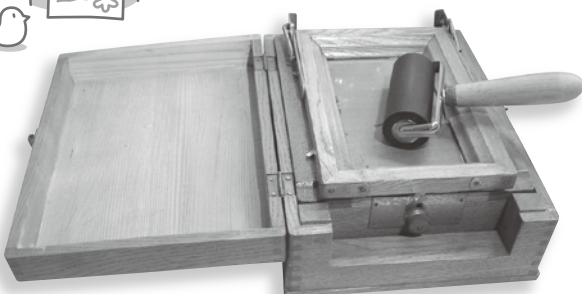
(とうしやばんいんさつ)

ガリ版印刷ともいう。

發明者はトーマス・エジソンで、日本の堀井新次郎が改良し、一八九四年に完成したものが最初の謄写版印刷機であると考えられる。

ロウ原紙をやすり板の上に置いて「鉄筆」という鉄のペンで文字や絵を描いたものを、上からインクの付いたローラーで押さえて下に置いた紙に印刷する簡易な印刷装置である。

最近ではほとんど見なくなった。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (H30年4月・5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
4月	9日(月)、23日(月)	13:00~15:30	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
5月	14日(月)、28日(月)			

「ふくしの法律相談」 高齢者、障がい者、借金問題でお困りの方への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
4月24日(火)	5月22日(火)	13:00~16:00	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
5月22日(火)				



# ハガキによる 架空請求に注意!

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というハガキが届いた。  
訴訟や差し押さえなどと書かれており、  
怖くなってハガキに書いてあった電話番号に電話したところ、  
「あなたは買った物の代金を支払っていないため、企業から訴えられている。  
弁護士に確認したが取り下げに間に合わないので、  
示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。  
全く身に覚えがないのに支払わなければいけないのか。

## 急増している架空請求ハガキの特徴と注意点

- ⚠ 「訴訟」といった言葉や脅し文句を使い、不安をあおり、電話をかけさせようとしています。
- ⚠ 行政機関を思わす団体を名乗り送ってきます。
- ⚠ 身に覚えのない請求に応じる必要はない為、ハガキが届いても無視してください。決して電話しないでください。



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)