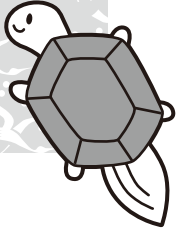




ふれあい通信



平成30年6月
第128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/>

週に1回、近所の友達と
お昼ご飯に出かけることが楽しみ。
家にこもっていてもダメ！



南地区
下條 しもじょう
かずみ
一三さん(100歳)

こんにちは😊



ご自分で手塗りした『靴箱』



最近まで使ってみえた
『足踏みミシン』

下條 一三(しもじょう) かずみ(さ)んは、大正7年2月20日に現在の東白川村に生まれました。
昭和30年代に中津川市に転入され、それまで住んでみえた家の柱や木材を使って現在の住所へ移築。娘さんと2人お互いに支えあいながら暮らしています。以前は『ろくろ』の仕事をされており、自分で手を加えられた家具を今でも大切に使っています。
また、最近まで足踏みミシンを使って洋服に手を加えたりと、自分で出来ることは何でもやってみえ、「大きい病气やケガをしたこともなく、今でも薬は特に飲んでいない。牛乳の中にきなこを入れて毎食飲んでいる」と元気に話をしてくださいました。



ジメジメ梅雨の体調不良に ご用心!



私たちが憂鬱にさせる「梅雨」のシーズンになりました。梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？

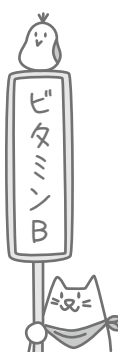
風邪、頭痛、腹痛、目まい、倦怠感^{けんたいかん}、体の冷え、肩こりや腰痛などなど…

実は、梅雨の時期はとっても体調を崩しやすい気候になっているのです。ですので、日々の生活の中に、しっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう!

◆食事

体調不良で体力低下やだるさを感じる梅雨時には「ビタミンB群」を摂取することが対策となります。「ビタミンB1」は、『疲労回復』『ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれるほど、疲労やストレスに対して絶大な効果を発揮するそうです。

↓玄米、豚もも肉、豚ロース肉、紅鮭などがあります。暑さで体力を消耗し内臓も弱りがちなので、消化吸収力に優れたものを中心に見ましましょう。



◆快適に眠れる睡眠環境を整えましょう

快眠のために最適とされる環境は「気温26度以下」「湿度50〜60%」と言われます。梅雨の時期特有の寝苦しさは、「夏の暑さ」と「80%を超える湿度の高さ」が関係しています。

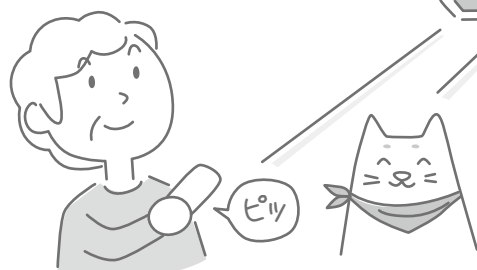
↓エアコンや、除湿機を使った湿度管理をしてみましょう!

◆簡単な運動でむくみ予防

体の中に余分な水分の溜まりやすい梅雨の時期は、適切な運動を行うことが大切です。水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振といった不調に繋がります。

↓体の温まった入浴後が最も効果的ですが、1日10分からでもいいので、自分の負担にならない範囲で挑戦してみてください。

梅雨のジメジメした気候に負けず元気に過ごすために、できることから取り入れてみてはいかがでしょうか?



第5回 中津川市『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

- ・岐阜県の名水50選に選ばれている。
- ・龍神伝説が残る滝。

2

- ・楽屋の落書から明治24年(1891)
- ・5月6日の舞台開きを知ることが出来る。
- ・中津川市指定の有形文化財。

3

- ・加子母大杉地蔵尊で、毎年旧曆7月9日に齋行されるお祭り。
- ・お祭り当日には、文覚上人(もんがくしやうにん)の墓にナメクシが多く現れる。

(※答えは次回号「129号」をご覧ください。)

127号「第4回中津川市『郷土クイズ』の答え



① 苗木城

② ヒトツバタゴ

③ 下野庚申堂



むかしの道具

脱穀機(だつこくき)

穀物の種などを穂から取るための機械。

日本では、千歯こぎで脱穀していたのが、明治時代の終わり頃になると足踏み脱穀機が開発され、踏み板を踏むことで脱穀機を自動的に回転するように作られていた。

この機械により、今までは飛躍的に仕事の効率が高まった。

その後、発動機などによる自動脱穀機が発明され、足踏み脱穀機は自然と姿を消していった。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (H30年6月・7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 |
|-----|---------------|-------------|------------|--------------------------|
| 6月 | 11日(月)、25日(月) | 13:00~15:30 | 中津川市健康福祉会館 | 社協本所 ☎66-1111 内633 |
| 7月 | 9日(月)、23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 |
|----------|----------|-------------|----------|--------------------|
| 6月26日(火) | 7月24日(火) | 13:00~16:00 | 付知福祉センター | 社協付知支所 ☎82-3174 |
| 7月24日(火) | | | | |

日帰りバス旅行での甘い誘惑にご注意!

「無料日帰り旅行に当選しました」というパンフレットが送られてきたので、友人と参加することにした。
コースの中で毛皮工場に立ち寄り、会議室のようなところで高級な毛皮商品を勧められた。
何度も試着したり勧められているうちに、購入する雰囲気になってしまい80万円の契約をしてしまった。
その帰ってから後悔し、夜も眠れなくなってしまった。



格安・無料バス旅行に参加したところ、高級な毛皮や宝石を勧められたという相談が増えています!

⚠ その場の雰囲気にもまれ、旅という非日常の中で気分が高揚して、つい購入してしまうというケースがみられます。
本当に必要なものか冷静に考え、必要がなければキッパリ断りましょう。

⚠ 要件を満たせば、クーリングオフ等できる場合もあります。



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)