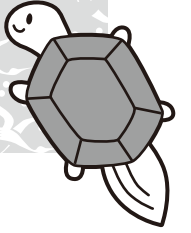




# ふれあい通信



令和元年6月  
第134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638  
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp  
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



人に好かれるように  
生きないかん。

阿木地区  
鈴木 健介さん(89歳)

こんにちは😊



鈴木 健介(すずき けんすけ)さんは、昭和4年7月24日に5人兄弟の三男として恵那郡阿木村(現在の中津川市阿木)で生まれました。お父さんが勤めに出っていたので、家の田畑や組の山の植林などをしてこられました。今でも田畑をやってみえ、できた米や野菜などは、家で食べるだけでなく、近所の人や友人にもおすそわけされています。

お酒が好きで、毎日欠かさず1合程飲まれます。亡くなられた奥様が健介さんの体のために「食べて、飲んでおくれんさい」と言っておられ、酒だけでなく、他のおかずなども食べながら飲む、ということを守っていらっしやいます。

飲んだ酒のラベルを集めておられ、クリアファイルが4冊にもなっています。野菜をあげた人などからお礼にと、酒をもらうことも多いそうです。

猫のチイ子との2人暮らしも10年。今日も田畑に精を出していらっしやいます。



# 脱水・熱中症に気づき注意を！

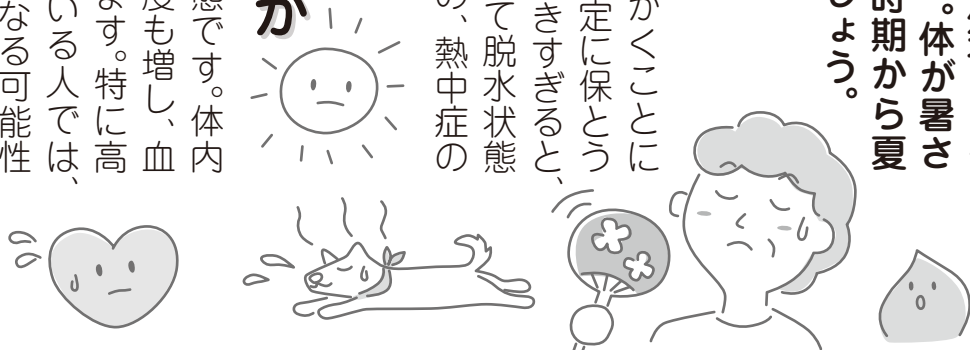
夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、「熱中症」に注意しましょう。

## ◆熱中症とは

気温が高くなると、体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。

## ◆脱水は血管にも負担が

脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。



## ◆水分の上手なとり方

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

- 日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- 太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- 水分(できれば経口補水液やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず起こりうる熱中症。しっかり対策し、この夏を元気に過ごしましょう。



# 第11回 中津川市『郷土クイズ』

■中津川市に関係する「物」「人物」「場所」に関するクイズです。  
答えを考えてみましょう！

## 例

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

**答え**  
「栗きんとん」

- ① 加子母地区に存在し、付知川の上流。  
落差20 - 30mほどの直瀑の滝。



- ② 市の花(サラサドウダン)がモデルの  
中津川市のマスコットキャラクター。

- ③ 上地村(現在の苗木)で生まれ、  
放送中の大河ドラマ「いだてん」に登場している人物。  
ドッジボールを日本に紹介した人物の一人。

(※答えは次回号「135号」をご覧ください。)

## 133号「第10回中津川市『郷土クイズ』の答え

① 根の上高原

② 落合宿

③ 六地藏

## むかしの道具

### テープレコーダー

マイクロホンからの音を拾い、磁気テープに記録、録音する装置。

発売された当時は、大変大きなものだったが、その後カセットテープレコーダーが開発され、小型化し持ち運びも大変楽になりました。

しかし今ではCDなどのデジタル化した商品が主流で、磁気テープを使ったプレイヤーはほとんど見なくなりました。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (2019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  
実施しています。

「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	10日(月)、24日(月)	13:00~15:30 【予約不要】	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内643
7月	8日(月)、22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25日(火)	7月23日(火)	13:00~15:45 【要予約】	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
7月23日(火)				

# 知らない番号からの 電話に出るのは 危険です!



実在する企業や家族を語り、家族構成や資産状況等を聞き出そうとする「アポ電」と思われる電話に関する相談が多く寄せられています。

⚠ テレビの制作会社を名乗る男から電話があり、「所得は500万円以下ですか？」などと聞かれたが答えなかった。

⚠ 消防署の職員を名乗る電話で、「ひとり暮らしか？」と聞かれ、答えてしまった。「災害時にすぐ救助できるように調査している」とのことだったが…

○ 家族構成や、年齢、収入などを聞かれるようなことがあれば  
答えないで電話を切りましょう。

○ 着信番号通知機能や録音機能を使って、  
誰からの電話か確認してから出るようにしましょう。



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)