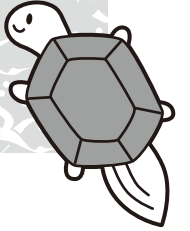




ふれあい通信



令和元年8月
第135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/>

相手の気持ちをわかってもらうことが大事。



山口地区
まきのの
牧野 英敏さん(86歳)
ひでとし

こんにちは😊

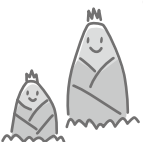


牧野 英敏(まきのの ひでとし)さんは、昭和7年11月20日に7人兄弟の長男として、長野県西筑摩郡山形村(現在のの中津川市山口)で生まれました。

山口中学校第1期卒業生で、卒業後は畑や酪農、建設業などに携わり、30代の頃からは名古屋で電話交換手の仕事をされました。

20年以上勤めた名古屋でのお仕事を退職された際には、退職祝いに奥様と2人で旅行へ行かれたそうです。現在も奥様とお互いに尊重しあつて、仲良く暮らしてみえます。近くには、娘さん夫婦、お孫さん夫婦、曾孫さんが住んでいて、成長を近くでみられるのも楽しみのひとつだそうです。

老人クラブの生きがいづくり部やオアシス山口の配食サービスなどの活動をしておられ、生きがいづくり部では、みんなで竹ぼうきを制作して、販売したり、たけのこを道の駅で販売したりされています。地域のために様々な活動をされ、他人に負けないことは「ボランティア精神」と笑顔でお話していただきました。



夏バテを防ぎ、 元気に暑さを乗り切ろう!!

暑い日が続くと、食欲がわかない、身体の調子が悪い、などといった症状がでることはありませんか。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。今回は夏バテを防ぐ生活習慣をご紹介します。

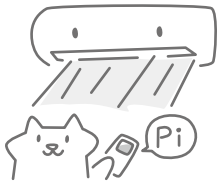
◇こまめに水分補給をしよう

普通の生活において毎日2.5ℓの水分が身体から失われています。暑さで水分を奪われやすい夏は特に意識して水分補給を行う必要があります。冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、身体の冷えの元になるため、できる限り常温の水やお茶で水分補給しましょう。



◇温度差や体の冷やしすぎに 注意しましょう

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンでの温度調節は大切ですが、冷え過ぎないように衣類やひざ掛け等で調節してください。



朝方や夕方以降の涼しい時間帯にウォーキングなどの軽い運動を行うと自律神経の働きを整えたり、血流をよくしたりするため、身体の冷え対策に有効です。

◇睡眠をしっかりとりましょう

暑さによる疲労回復や自律神経を整えて体調不良を改善するためには睡眠が欠かせません。しかし、寝苦しい夏はなかなか寝付けないかもしれません。窓を開けたり、扇風機やエアコンなどを活用したりして風通しの良い環境を作り、朝までぐっすり眠ることができるよう工夫しましょう。

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみたいかがでしょうか。



第12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。
- ・中津川市が發祥の地として駅前には石碑がある。

答え
「栗きんとん」

- ① 巨大な男岩と女岩の陰陽石。
- ・夫婦田満や安産祈願に訪れる人が多い。

- ② 付知川と松島川が合流した段丘上に位置し、1辺約4mの方形住宅跡とそれに伴う石囲炉がある。
- ・県指定の文化財のひとつ。



- ③ 中央アルプスの南端、恵那山系にあたる標高1739メートルの高原。一面を覆う笹の緑色がまるで芝生のように見える光景や、晴れた日には抜けるような青空との「コントラストを楽しむことができる。」

(※答えは次回号「136号」をご覧ください。)

134号「第11回中津川市『郷土クイズ』の答え

- ① 高樽の滝
- ② サーラちゃん
- ③ 可児 徳

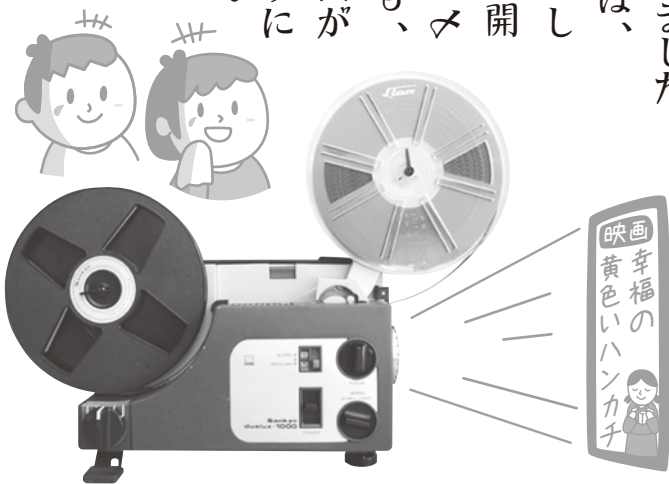
むかしの道具

8ミリ映写機(はちみりえいしやき)

8ミリ幅のフィルムに、8ミリ用カメラで動画を映し撮り、それを映写する装置。

昭和の初めに家庭用に販売され、教育、産業用などにも使われました。その後、編集などが簡単なビデオカメラが開発され、8ミリ映写機の利用者は激減しました。

現在では、デジタル化した商品が開発され、カメラからでも、簡単に動画が撮れるようになりました。





社協の相談事業 (2019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
実施しています。

「心配ごと相談」 日常生活上の心配ごとや困りごとをおうかがいします。
毎月第2・4月曜日(祝日の場合はお休みとします)。

開催日	時間	場所	問合せ先
8月26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(内線 643)
9月 9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
8月27日(火)	13:00~15:45 【要予約】	付知公民館	社協付知支所 ☎82-3174
9月24日(火)		付知福祉センター	

「出張相談窓口」 [中津川市生活相談センターういず] の職員による出張相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
9月13日(金)	13:30~15:30 【予約不要】	坂下福祉センター さくら苑	社協本所 ☎66-1111(内線 643)

強引な

ピンポン
布団を見せてくださ〜い!

布団の訪問販売に注意!

「布団を見せてほしい」と業者が訪問してきて、家に上がり「汚れているし体に悪いので新しく購入した方がいい」としつこく勧めてきた。断っても「ひと月1万円の支払いだから大丈夫」などと勧誘され、根負けして承諾してしまった。書類を書くときに初めて、総額が約40万円と高額であることを知った。



- ❗ ドアを開ける前に訪問者や用件をよく確認し、必要なければきっぱり断りましょう。
- ❗ 不審に思ったら家の中に入れないようにしましょう。
- ❗ 契約しても、クーリング・オフや契約の取り消しができる場合があります。



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)