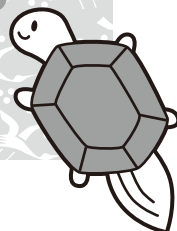




ふれあい通信

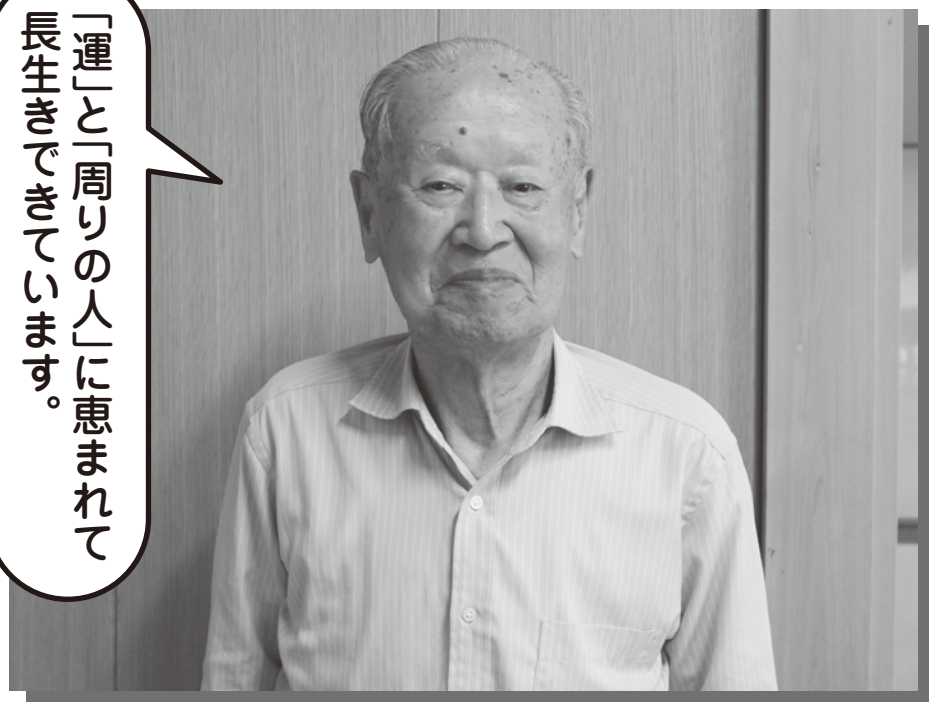


令和元年12月
第137号

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/>

「運」と「周りの人」に恵まれて
長生きできています。



坂下地区

いしがき
あきら
石垣 明さん(94歳)

こんにちは



石垣 明(いしがき あきら)さんは、大正14年7月4日に恵那郡坂下町(現在の中津川市坂下)で生まれ、昭和23年から20年間中学校教諭として教壇に立たれました。その後は坂下町教育長として28年間勤められ、坂下小学校の建築と坂下中学校の改築にご尽力されました。また、岐阜県社会教育委員や坂下町老壮会連合会会長など様々な役職に就かれました。これまでの経験を振り返り、「私は様々な経験ができて、恵まれている。おかげで豊かな人生を送れてありがたい」とお話してくださいました。

奥様が旅行好きで、その影響を受けて旅行が好きになったそうです。家族で日本中、世界各国へ旅行に行き、たくさんさんの旅の思い出をアルバムに残されています。一昨年までは毎年必ず東京と名古屋へ行き、家族で野球観戦や食事を楽しまれました。現在は息子夫婦と娘夫婦、孫、曾孫が来てくれて会食することを楽しみにされています。

自分の足で歩き続けられるようにと、スクワットやダンベルを使った筋トレを毎日欠かさず行ってみえます。「今の目標は曾孫が小学生になるのを見ること」だそうです。



冬場も水分補給が大切です!!



最近、意識して水分補給をしていますか？
今月は、水分補給をすることの大切さを
ご紹介します。

◆風邪対策に

風邪対策の王道である手洗い・うがいに加えて「水分補給」も大事な予防の一つです。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

◆脳卒中・心筋梗塞予防に

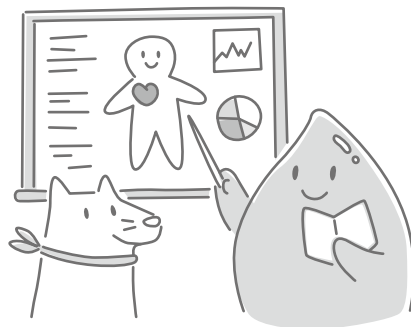
寒くなつて汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。



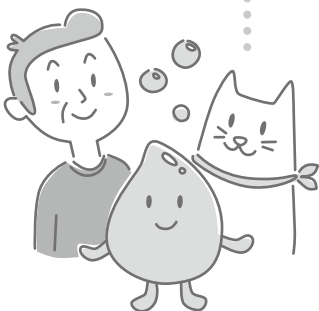
ドロドロの血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

◆乾燥肌対策に

乾燥肌とは、肌の内部にある角質の水分量が少なくなる状態を言います。身体の水分が不足すると、肌の新陳代謝が悪くなり、皮脂の分泌量が減少し乾燥肌につながります。保湿クリームや化粧水を肌につけても、肌の表面に水分は浸透するものの吸収されにくいいため、内部から肌に潤いを与えるためには水分補給が欠かせません。



☆2019年もあとわずか。
来年も心身ともにつるおいに満ちた
年にしましょう！



第14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。
- ・中津川市が發祥の地として駅前に石碑がある。

答え

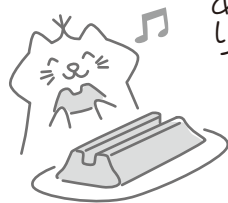
「栗きんとん」

①

- ・街道が山の尾根に沿った急斜面になっていて、石畳の坂道が特徴。
- ・宿場の入り口近くを直角に二度折り曲げた枡形ますがたがあり、
 軍事的な目的をもって造られている。

②

- ・米粉に砂糖や胡桃、黒糖、よもぎなどを練りこんで
 蒸して仕上げた郷土和菓子。
- ・桃の節句のお供えや、日頃のお菓子として親しまれている。



③

- ・二ツ森の登山道付近にあり、中津川市の史跡に指定されている。
- ・苗木藩6代目領主遠山友将が命じ、百姓204人が2日で完成
 させたと言われている。

(※答えは次回号(138号)をご覧ください。)

136号 第13回中津川市
 『郷土クイズ』の答え

① けんぱちくん

② ニツ森

③ ギオンバ

むかしの道具

蠅帳(はえちよう)

台所用具の一つで、ハエなどの虫が食
 べ物に止まったりするのを防ぎ、また、
 食べ物を一時的に保存する為の道具。

風通しをよくするために、網を張った
 小型の戸棚と、傘状につつて食卓にか
 ぶせる網状のカバーの物とがある。

最近では、あまり見かけない道具の
 一つである。





社協の相談事業 (2019年12月) (2020年 1月)

「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)。

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。

開催日	時 間	場 所	問合せ先
12月 9日(月)、23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)
1月 27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
12月24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
1月28日(火)			

「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
1月10日(金)	13:30~15:30 【予約不要】	落合事務所	社協本所 ☎66-1111(内線 643)

カニの勧誘電話にご用心!

カニなどの海産物の勧誘電話に関する相談が多数寄せられています。

たとえば・・・

- 強引に契約をさせられた
- 断ったのに商品が届いた
- キャンセルしたいのに業者と連絡が取れない
- 家族が注文したと思い返事をしてしまった

・・・などの事例があります。



家族が注文したか不明な場合は、確認してから返事をするなど、即答せずに冷静に対応することが大切です。



電話での勧誘を受けて契約した場合は、8日以内ならばクーリング・オフができます。

何か不安に思うことがありましたら、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)