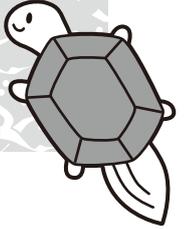




# ふれあい通信

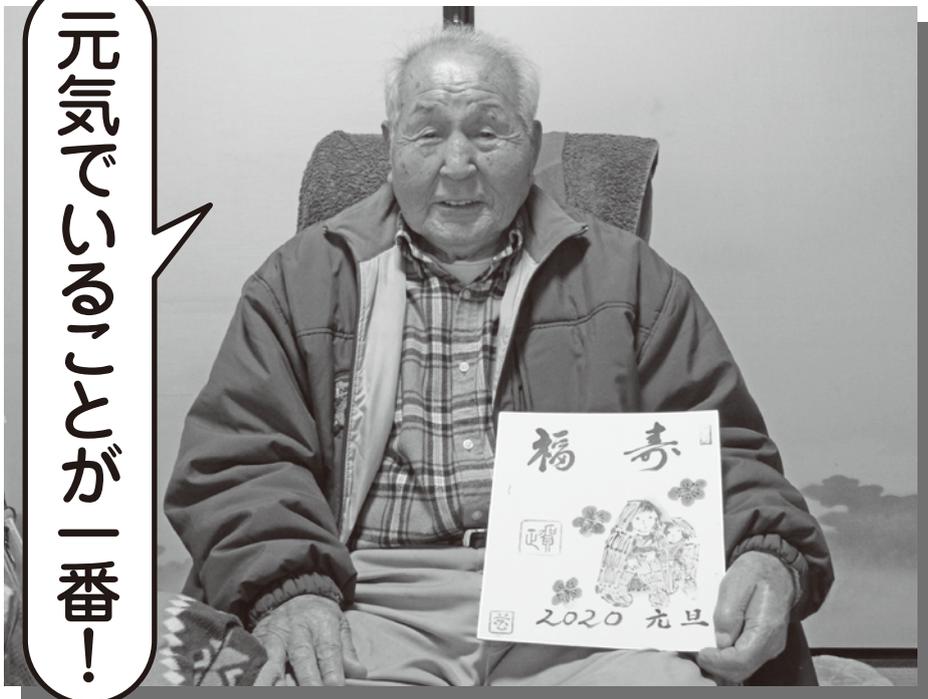


令和2年4月  
第139号

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/>

元気であることが一番！



こんにちは😊

付知地区

こみなみ  
小南 達朗さん(92歳)



小南 達朗(こみなみ たつろう)さんは、昭和3年3月12日に恵那郡付知町(現在の中津川市付知町)で生まれました。

昭和36年に付知町役場に就職され、27年間勤め上げられました。その後は、民生委員を3期、森林組合の理事を5期、特別養護老人ホーム「恵翔苑」の評議員を3期務められるなど地域に貢献されました。

現在は、俳句や野菜作りなど趣味の時間を楽しんでおられます。

88歳の時には、特技である文章を書くことや絵を描くことを活かして、自炊「足跡」88」を作成されました。

月に1回行われる句会や付知地区社協で行っている「ダンディサロン」、介護予防事業の「お達者クラブ」に週1回参加し、自分の健康のために活動してみえます。

長生きの秘訣は「健康であること」と笑顔で話してくださいました。



【小南さん作 自分史  
「足跡～88」】



# 日光浴で心も身体も健康的に過ごそう！

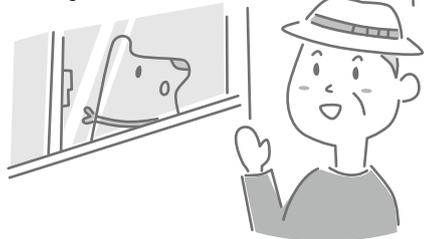
## ◇骨を丈夫にする

太陽の光を浴びることで、体内でビタミンDが生成されます。ビタミンDは、カルシウムの吸収力を高めるため、骨の健康を守る効果があります。また、免疫力増強が期待でき、細菌やウイルスなどに負けない身体づくりを促します。

## ◇ガラス越しでもいいの？

ガラス越しの日光浴ではセロトニンの分泌促進、ビタミンD生成どちらもできないと言われています。1日15分程度外で日光に当たることで十分な効果が期待できます。

心身の健康のためにも、積極的に明るい陽射しを浴びてみてはいかがでしょうか。



春は明るく活動的でもあり、どこか物憂い時期でもありますね。

この季節を健やかに過ごすために日光浴がおすすです。



## ◇日光浴で気持ちが落ち着く

春愁という言葉があるように、春はなんとなくわびしく気持ちがふさぐことがあります。また、気温の変化が激しいため、ストレスを感じ、イライラしたり、気分が落ち込みやすくなったりします。

気持ちを整えるためにはセロトニンというホルモンがカギになります。ホルモン分泌を促すのが日光です。セロトニンは幸せホルモンと呼ばれており、心のバランスを整えてくれます。



# 第16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

- ・「観音滝」や「不動滝」、「仙樽の滝」があることで有名。
- ・飛騨・美濃紅葉33選に選ばれる紅葉の絶景スポット。



## 2

- ・毎年1月10日に中津川駅前通りで行われるお祭り。
- ・道の両脇には300軒の露店が並ぶ。



## 3

- ・赤い鳥居の稲荷があり、中津川市街地を一望できる公園。
- ・俳人の句碑や石仏などの多くの石碑が建っている。

(※答えは次回号(14号)をご覧ください。)

138号 第15回中津川市『郷土クイズ』の答え

① 長瀬富郎

② 姪子座

③ いももち

## むかしの道具

手回し洗濯機

(てまわしせんたくき)

丸い入れ物の中に洗濯物を入れ、手で回して洗濯する道具。

むかしは、女性にとって洗濯は大変な家事仕事の一つで、少しでも便利になるようにと、このような道具が考へ出されたが、あまり使われることは無かつたようである。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (2020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  
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
4月	13日(月)、27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)
5月	11日(月)、25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28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
5月26日(火)			

# 健康食品 でのトラブルに要注意!!

「お試し」の健康食品を注文して飲んだら、全身にじんましんが出た。

⚠️ 異常を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

⚠️ 持病がある人は薬との飲み合わせにも注意し、  
購入前に医師などに相談しましょう。

⚠️ 「お試し」「1回だけ」のつもりでも、複数回分の購入が条件に  
なっていることもあるので、契約内容を確認しましょう。



健康食品はあくまで補助的なものです。  
安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、  
まずは日頃の食事、運動、栄養に気を配りましょう。



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)

