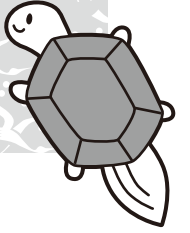




ふれあい通信



令和2年6月
第140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/>

くよくよしないで前向きー！



福岡地区
志津 紀さん(100歳)

いんいちほ 



志津 紀(しず のり)さんは、大正9年2月11日に10人兄弟の五女として恵那郡福岡村(現在の中津川市下野)で生まれました。当時の女学校を卒業後、結婚されるまでは家のお手伝いをしてきました。結婚後は2人のお子さんを授かり、子育てをしながら家で農業をやってきました。編み物が好きで子どもの服を編むこともありました。

子育てが一段落してからは、兄弟や友人達と旅行に行かれ、北海道から沖縄、海外はハワイまで行かれました。今は旅行には行きませんがご家族と一緒によくドライブに出かけられます。

長生きの秘訣は「好き嫌いが少なく何でも食べること」「ほがらかで前向きな気持ちでいること」だそうです。

今でも自宅近くの畑の草むしりは自分の仕事と頑張っておられます。今の楽しみは「曾孫に会うこと」と笑顔で話してくださいました。



全身の健康は歯の健康から

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯や口の健康管理を見直してみませんか。



◆歯と口の健康週間とは？

1928年から日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施してきました。2013年より現在の名称「歯と口の健康週間」となっています。歯と口の健康に関する正しい知識を普及することや歯の寿命を延ばして健康を保持することが目的です。

◆歯と全身の健康の関係



歯を失う最大の原因は「歯周病」だと言われています。歯周病は口の中の病気ではなく、全身の病気と深い関係があります。メタボリックシンドロームや糖尿病、肺炎、認知症、心臓病などに影響を及ぼすことがわかっています。歯の健康を保つことは、身体全体の健康を守ることにつながります。

◆歯の健康を保つコツ

歯周病の直接の原因は「歯垢(プラーク)」です。これは、歯の表面や歯と歯の隙間に付着した細菌の塊です。歯周病予防には日ごろから歯垢を付きにくくすることや、歯に付着した歯垢を落とすことが効果的です。

- ・栄養バランスのとれた規則正しい食事
- ・なんでもよく噛んで食べる
- ・食後20分以内の歯磨き
- ・歯医者さんでの定期健診

このようなことを意識して、歯と口の健康を保ちましょう。



口は身体の健康の入り口です。歯と口の健康は豊かな暮らしを送るためにも重要です。





クイズコーナー

■今回は健康に係るクイズコーナーです。楽しく健康について、学んでみませんか。

1. 歯周病の主な原因はどれでしょう。

- ① 虫歯菌
- ② 歯垢(プラーク)
- ③ 歯槽骨

2. 6月4日から10日は何の日でしょうか。

- ① 歯と口の健康週間
- ② 口腔衛生週間
- ③ 歯の衛生週間



☆今月号の答えは下記をご覧ください。

139号 第16回中津川市『郷土クイズ』の答え

- ① 付知峡
- ② 十日市
- ③ 旭ヶ丘公園

むかしの道具

白黒テレビ

(しろくろてれび)

昭和28(1953)年に白黒テレビが放送開始になった。

しかし、当時のテレビは値段も高くサラリーマンの月給の何倍もしたので、持っている家庭は限られた。

町では宣伝に街頭でテレビが放送され、テレビのある家には、子どもたちが人気番組に集まった。

当時のテレビは、普段画面に布などがかけられ大変大事にされていた。



【クイズコーナーの答え】

1. ② 歯周病の主な原因は「歯垢(プラーク)」です。歯垢は細菌の塊です。放っておくとやがて石灰化し歯石へと変化します。
2. ① 現在は「歯と口の健康週間」となっています。②の口腔衛生週間は1949年から、③の歯の衛生週間は1958年から使用されていた名称です。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2020年6月・7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
6月 8日(月)、22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)
7月 13日(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
6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
7月10日(金)	13:30~15:30 【予約不要】	川上かたらいの里	社協本所 ☎66-1111(内線 643)

※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。

新型コロナウイルスに便乗した 悪質商法に要注意!!

自宅に突然「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。混ざっていた場合はろ過する必要がある。今からウイルスが混ざっているか調査に行くので、お宅の場所を教えてください」と電話があった。



! 怪しい電話や訪問、心当たりのない送信元からのメール・SMSなど、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。

- ◎今後、新たな手口が現れる可能性があります。
国民生活センターでは新型コロナウイルスに関連した情報発信を行っています。
- ◎根拠のないうわさなどに混乱せずに、正確な情報に基づいて冷静に対応することが大切です。

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)