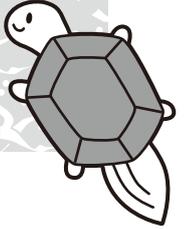




ふれあい通信



令和2年8月
第141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/>

何でも食べてよく眠る事が
健康の秘訣だよ



蛭川地区
林^{はやし}かなさん(100歳)

こんにちは😊



林 かなさんは、大正8年9月2日に、4人きょうだいの末っ子として中津川市苗木で生まれました。
9歳の時に母の実家がある恵那郡蛭川村(現在の中津川市蛭川)に家族で引っ越し、小学校を卒業してからは瑞浪市で女中奉公をしてみえました。
奉公が終わって蛭川に戻り、20歳で結婚され6人のお子さんに恵まれました。子育てが落ち着いてからは、地元の「神国教」で15年間用務員のお仕事に就かれ、地域のために貢献されました。
70歳から始められたゲートボールでは、選手として大活躍され、さらに蛭川地区の女性で初めて2級審判員の資格を取得されました。
現在は息子さんと二人暮らしで、週に2回デイサービスに通っておられます。デイサービスでは少し弱くなった足腰の体操をし、家では家事をすべてこなしてみえます。
この取材中、偶然通りかかった近所の若い女性が「かなばあちゃん!いつもおいしいおかずを持ってきてくれるんです。凄くおいしいの!」と声を掛けてくださいました。料理の腕前は近所でも評判です。
野菜やお花を育てるのも楽しみで、これからも変わらず続けられるよう「心配事などは深く考えず元気でいたい」と笑顔でお話ししてくださいました。



突然の災害に備えて



8月30日から9月5日は「防災週間」です。いつ起こるか分からない災害に備え、防災グッズの点検や準備などを通して防災についての意識を高めましょう。

◆ 防災週間とは？

毎年9月1日は「防災の日」となっており、防災の日を中心とした1週間が「防災週間」となっています。防災の日は1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんだもので、関東大震災の教訓を忘れないという意味とこの時期に多い台風への心構えという意味を含めて制定されました。



◆ 「非常持ち出し品」と「備蓄品」

- ・「非常持ち出し品」…
被災後、安全に避難するために
必要最低限、持ち出すもの。



できるだけ身軽に避難できるようにするため、持ち出し品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。

また、靴も一緒に用意をすることで、崩れ落ちたがれきやガラスの破片などから足を守ることが出来ます。保管場所は、災害時をイメージして朝・昼・夜いつでも持ち出しやすい場所に置いておくことが重要です。

・「備蓄品」…

災害発生後、電気・ガス・水道などのライフラインが止まったときに備えて家などに蓄えておくもの。

災害発生直後は、支援の手が届くまでに時間がかかることもあるため、それまでの間の水や食料などを各家庭で備えておく必要があります。

しかし、食料の消費期限が切れていてはいざという時に役に立ちません。水や飲料は定期的に買い替え、古くなったものから順に使用しましょう。

何かが起きてからではなく何かが起きる前に、できることから準備をしておきましょう。





クイズコーナー

■今回は防災に関係するクイズコーナーです。楽しく学んで、防災意識を高めましょう。

1. あなたがスーパーマーケットにいる時に大地震が起きた場合、正しい行動はどれでしょうか。

- ① 買い物かごをかぶってうずくまる
- ② 非常口から逃げる
- ③ 柱の下に避難する



2. 備蓄品について正しいのはどれでしょうか。

- ① 支援物資が届くため自分で準備する必要はない
- ② 3日分あれば十分である
- ③ 最低限3日分、できれば1週間分準備した方がよい

3. 9月1日は何の日でしょうか。

- ① 防災とボランティアの日
- ② 防災用品点検の日
- ③ 防災の日



☆今月号の答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

囲炉裏と鍋 (いろいろとなべ)



最近では囲炉裏のある家はめずらしいですが、少し前までは、どの家でも囲炉裏がありました。

囲炉裏にはいつも火があり、鍋をかけて煮物を作ったり、ヤカンをかけて湯を沸かしたりして、食事時には家族が集まり食事をしました。

こうした光景は、今では古い民家を展示している古民家博物館くらいでしか見られなくなりました。



クイズコーナーの 答え

1. ① 買い物かごは意外にも強度があります。とにかく頭を守ることが肝心です。
2. ③ 災害発生直後の3日間は、まず命に関わっている救助活動が最優先されます。支援物資の輸送はそのあとになる可能性が高いので、最低3日間は自力で乗り切るための準備が必要です。大規模災害発生時には「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
3. ③ ①の「防災とボランティアの日」は毎年1月17日、②の「防災用品点検の日」は3・6・9・12月の1日になっています。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2020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 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(内線 643)
9月 14日(月)、28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25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
9月23日(水)			

「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11日(金)	13:30~15:30 【予約不要】	神坂事務所	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。

特別定額給付金の詐欺にご注意を!! その電話、詐欺がもしれません

特別定額給付金窓口と名乗り

「この電話を通じて給付金を申請すれば、10万円プラスで支給される」

と電話があった。



絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号
- 通帳
- マイナンバー
- 口座番号
- キャッシュカード



⚠ 市区町村や総務省などが以下を行うことは、絶対にありません。

- ×現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ×受給にあたり、手数料の振込みを要求すること

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)