ふれあい通信

令和3年12月
第149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/

こんにちは

川上地区 原（はら）　國夫（くにお）さん（90歳）

原　國夫（はら　くにお）さんは、昭和6年2月19日に恵那郡川上村（現在の中津川市川上）で生まれました。

4人兄弟の長男で、18歳から石材関係の仕事に就かれ、各地を飛び回っていたそうです。28歳の時ご結婚され、3人の子どもに恵まれました。養鶏場や工務店にも勤められ、様々な仕事の経験で出来た友人と、数多く旅行にも行かれ、とても楽しかったと笑顔で話して下さいました。仕事を退職された後は川上のいきいき市場へ五平餅作りのお手伝いに行き、馬籠のごへ一祭りで五平餅を4千本売ったことは思い出に残っているそうです。

現在も自身で作成したエコクラフトの籠や野菜を、いきいき市場へ売り出してみえます。地域のサロンにも参加し、近所の方もよく家に寄って話をしていかれるそうです。多くの人と話すことや畑仕事をしながら足を動かすことが健康の秘訣だと話してくださいました。

この「ふれあい通信」は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。

©中央共同募金会

寒い冬は ポカポカお風呂で温まろう!!

季節はすっかり冬になりました。今月は入浴することで得られる効果をご紹介します!

【肩こり・腰痛が解消する】

肩こりや腰痛は多くの場合、緊張や同じ姿勢を続けることで筋肉が硬くなり、血行が悪くなり起こるものです。湯舟に浸かり血行が良くなることで、こりや痛みが和らぎます。ぬるめのお湯にゆったり浸かることがおすすめです♪

【むくみが解消される】

湯舟に浸かるとお湯の水圧によって全身がマッサージされたような状態になるため、むくみが解消します。また、水圧でしめつけることによって血液の流れが良くなります。

【ストレスが解消される】

水中では体重が10分の1程度になります。水中にいることで重力から解放され、関節や筋肉の緊張が和らぐことでリラックスできます。

【免疫力が高まる】

蒸気で鼻や喉に湿り気を与えることで免疫力の低下を防ぎます。好きな香りやアロマオイルなどを使用することで浴室内に香りが充満し、自律神経の調整にも役立ちます。

【胃腸の調子が整う】

お風呂で温まって副交感神経が刺激されると、消化液の分泌が促進され、消化力が高まり、胃腸の調子が整います。

入浴で心と身体をゆっくり休め、寒い冬を乗り切りましょう!

クイズコーナー

■今回は「冬」に関係するクイズコーナーです。

1. 雪といえば白いイメージですが、実は白ではありません。本当の色は次のうちどれでしょう。

① 青　② 水色　③ 透明

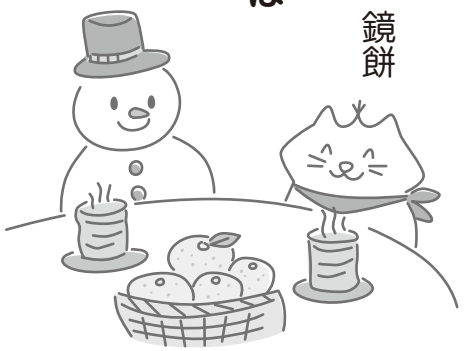
2. 日本の「雪だるま」のモデルになったものは次のうちどれでしょう。

① 人間　② だるま　③ 鏡餅

3. 身体を温めてくれる飲み物は次のうちどれでしょう。

① 緑茶　② コーヒー

③ ほうじ茶



☆今月のクイズも楽しんでいただけたでしょうか。
クイズの答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

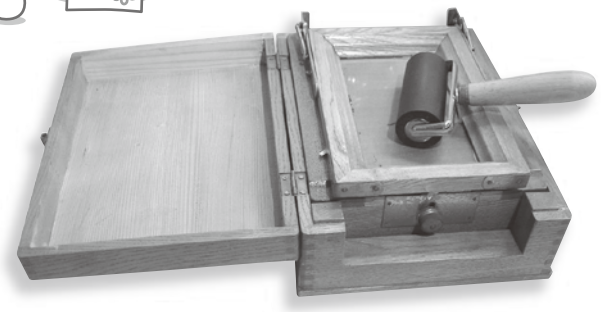
謄写版印刷（とうしゃばんいんさつ）

ガリ版印刷ともいう。

発明者はトーマス・エジソンで、日本の堀井新次郎が改良し、一八九四年に完成したものが最初の謄写版印刷機であるとされる。

ロウ原紙をやすり板の上に置いて「鉄筆」という鉄のペンで文字や絵を描いたものを、上からインクの付いたローラーで押さえて下に置いた紙に印刷する簡易な印刷装置である。

最近ではほとんど見なくなった。



クイズコーナーの答え

1. ③ 雪の色は白ではなく透明です。雪の結晶に光が反射することによって白に見えています。

2. ② 日本の雪だるまのモデルは「だるま」だそうです。
江戸時代の雪だるまは、人の背丈くらいあり、縁起物として作られていたそうです。

3. ③ 「ほうじ茶」には「ピラジン」という身体を温め血行を良くしてくれる成分が含まれています。ほうじ茶以外に紅茶、番茶、黒豆茶も身体を温めてくれる飲み物なので寒い冬にはおすすめです。

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。

社協の相談事業（2021年12月 2022年 1月）

秘密厳守! お気軽にご相談ください。

「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
12月	13日㈪、27日㈪	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	24日㈪			

「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21日㈫	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25日㈫			

「うぃず相談窓口」

【中津川市生活相談センターうぃず】の職員による相談の窓口です。

開催日		時　間	場　所	問合せ先
出張相談	1月13日㈭	14:00～15:00【予約不要】	川上かたらいの里	社協本所 ☎66-1111（内線 643）
常　設	毎週金曜日	13:00～15:00【予約不要】	中津川市健康福祉会館	

※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。

保険金が使えるという住宅修理サービスなどにご注意を！

保険金請求の手伝いをしているというコンサルタント業者から「去年の地震で保険金請求したか」という電話があり、「していない」と返答すると後日、家に来訪された。
家の周りを調査し基礎や外壁の細かな亀裂に対して「地震による損害と申告すれば保険金がおりる」と言い、災害復興支援業務依頼の書面を見せられたので契約した。

- ⚠「自己負担ゼロ」ということを強調し、嘘の理由で請求しようとするなど、強引に契約させようとします。
- ⚠台風や豪雨、大雪、地震などの自然災害の後にトラブルが多くなります。
- ⚠住宅修理やリフォームに関し「保険金が使える」と言って勧誘されたときは、修理サービスなどの契約前に、ご加入先の損害保険会社または代理店にご相談ください。

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）