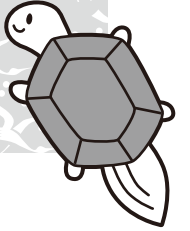




ふれあい通信



平成25年12月
第101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633・634

●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp

●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



健康で元気に、
1日でも長生き
したい!

こんにちは



中津東地区
かみや
神谷

かねみつ
金光さん

(95歳)



神谷金光さんは大正7年1月3日に土岐市で生まれ、現在は中津川市東町で暮らしてみえます。

金光さんは、17才から理容師として土岐市や瑞浪市の床屋で働いた後、昭和18年に召集令状が届き、満州や信州で兵隊として務められました。

終戦後は実家に戻り、妻となるのぶゑさんと出会い、戦後の物資が少なくなか、つましく結婚式を挙げられました。

昭和25年には中津川市東太田町の「井口理容店」で働くこととなり、現在のお住まいに引っ越されました。

その後、製造業へ転職し70才まで働いたり、57才で普通自動車運転免許を取得したりとさまざまなおことにチャレンジ。奥さんが病気になる、亡くなられるまでの7年間を看病されました。

現在は週2回のデイサービスやヘルパー事業を利用しながら、自分で家事や調理をされています。

長生きの秘訣をお聞きしたところ「世の中いろいろなことばっかりではない。言いたいことは言い、くよくよせずに過ごすことが大切」と元気に話されました。



寒い冬に...

入浴のメリットとは？ お風呂の効果はこんなにすごい！

皆さんはどんな目的でお風呂に入りますか？
目的は人それぞれ違うと思いますが、お風呂の
効果を知った上で入浴すると、より効果的な入
浴ができます。

たとえば...

こんな効果があります！

【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
くなって起こるものです。湯船
につかって血行が良くなると、
こりや痛みが和らぎます。ぬる
めのお湯にゆったりつかると、
おすすりめです。



【ストレスが解消される】

お湯の中では、筋肉の緊張が和らぎ
心身ともにリラックスできます。

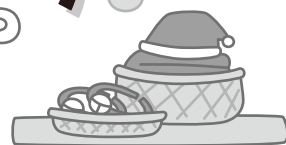
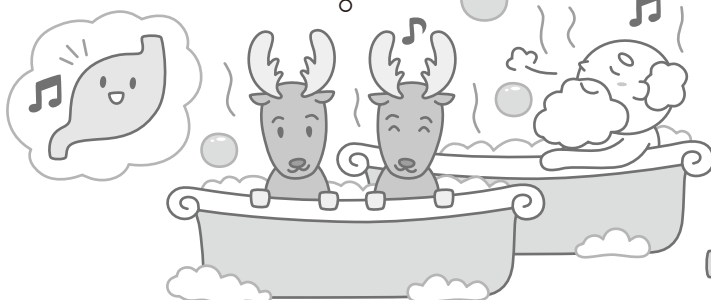
【冷え症の軽減】

お風呂で温まると自律神経の働き
が整うので、冷え症も改善されます。

【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、消化力も高まり、胃腸の調子
が整います。

※温度・入浴時間・お湯の量によって身体に
及ぼす影響が変化します。自分の体調に合わせ、
目的に合った入浴を行うことで体やこころ
を上手にコントロールしながら寒い冬を乗
り切りましょう！



第6回 日本47都道府県名 シルエットクイズ

■影を見て都道府県名を当てましょー！

①



ヒント

- ・ さくらんぼや米沢牛の名産地
- ・ 花笠まつりが有名

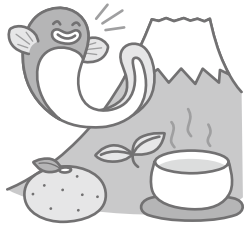


②



ヒント

- ・ 日本一の富士山がある県のひとつ
- ・ お茶、みかん、うなぎ、パイが有名



③



ヒント

- ・ 九州地方の県で最も人口が多い
- ・ 博多ラーメンが有名



(※答えは次回号(2月号)をご覧ください。)



8月号の答え

①



熊本県

②



京都府

③



茨城県

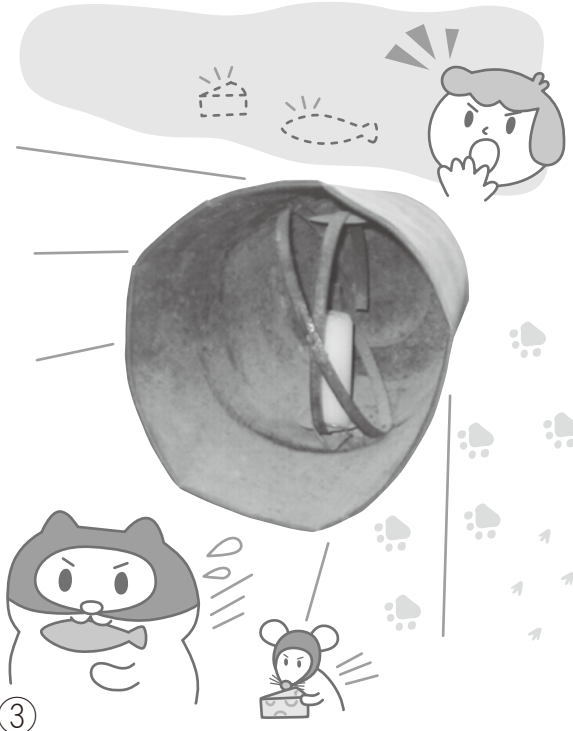
むかしの道具

がん灯(がんとう)

むかしの照明器具で、中にろうそくを入れ、その明かりで暗いところを照らします。

ろうそくが倒れないように、ろうそくを立てた部分が回転し、また上下左右に動くように工夫されています。

用途としては今の懐中電灯に似ています。



③

12月 1月 心配ごと相談のご案内 (心配ごと相談員による相談です。) ※相談は全て無料です。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
12月	9日(月)・16日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	9日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	川上かたらいの里 社協坂下支所 ☎75-5566
	18日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~15:00	坂下福祉センター さくら苑
	18日(水) (毎月第3水曜日) ※事前に予約が必要です	15:00~17:00	蛭川福祉センター やすらぎ荘 社協蛭川支所 ☎0573-45-3511
1月	20日(月)・27日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	14日(火)	13:30~15:00	川上かたらいの里 社協坂下支所 ☎75-5566
	15日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~15:00	坂下福祉センター さくら苑
	15日(水) (毎月第3水曜日) ※事前に予約が必要です	15:00~17:00	蛭川福祉センター やすらぎ荘 社協蛭川支所 ☎0573-45-3511



ついうっかりが火事の元!!

冬は火事の起こりやすい季節です



冬は暖房などで火を使うことが多く、
また空気が乾燥しているため火事が
起こりやすい季節です。



万が一火事に遭ってしまったら...

- ① まずは119番に通報しましょう。
- ② 天井まで火が上がっていなければ、
消火器などで火を消しましょう。
- ③ 煙があるときは、濡れたハンカチなどを
口に当てながら、身を低くして逃げます。
- ④ 火事の際はエレベーターを使うと危険です。
また、一旦逃げたら戻ってはいけません。

