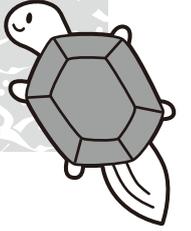




ふれあい通信



平成26年4月
第103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/>

時間を大切に
することを
心がけています!



中津山⼝地区
宮下 綾子さん(93歳)

こんにちは😊



宮下綾子さんは大正10年1月10日に8人兄弟の4人目として山⼝で生まれました。

18歳の時、姉夫婦と共に満州へ渡り、当時女性が仕事を持つことは難しかったようですが、タイプライター養成所を卒業後、タイピストとしてお勤めされました。

19歳で結婚し、お子様にも恵まれ充実した生活を過ごされました。

終戦前に帰国し、旦那様のお仕事の都合で北海道など全国各地を転々とされ、埼玉県にお住まいの時は、11年間東洋大学の学生のための下宿屋を営み、自分のお子さんと同じように愛情を注がれました。その方々は現在も年賀状のやりとりをされているそうです。

趣味は洋裁、パッチワーク、編み物、ねこはなんてんを作ることで、家中には沢山の作品が飾られています。常に時間を大切に使うことを心がけ、健康体操教室や地域の集会などに出かけ、皆さんと楽しく交流を深めてみえます。

元気の秘訣は「体に良いと思うものを食べる」「周りの人と楽しくおしゃべりをする」と「だと優しい笑顔で話されました。」



外に出るのが気持ち良い季節ですね

ほどうよい日光浴で健康に!!

季節はすっかり暖かくなり、過ごしやすい春の陽気がやってきました。散歩やお花見：外に出るのが気持ちの良い季節です。

【理由その①】人を開放的にさせる
部屋に閉じこもるよりは、外の明るい日差しを浴びたほうが元気になると言えます。しかし、健康づくりという視点からみた場合、「紫外線の予防対策をとることがまず第一」となります。

★日光浴が健康に良いと言われる理由とは…?

【理由その①】人を開放的にさせる

部屋に閉じこもるよりは、外の明るい日差しを浴びたほうが元気になると言えます。しかし、健康づくりという視点からみた場合、「紫外線の予防対策をとることがまず第一」となります。



【理由その②】骨が丈夫になる

皮膚が太陽光、紫外線にさらされると、体内でビタミンDが生産され、骨の発育に必要なカルシウムの吸収をうながすと言われています。ビタミンDが不足すると、骨がもろくなる骨軟化症や骨粗しょう症の原因となります。

★適度な日光浴がオススメ♪

適度な日光浴は、条件にもよりますが、週に3日、1日に約15分間、肌の3〜4割を日光にさらすことで十分です。自分の体調と相談しながら行いましょう。

※気温の変化に気を付けて!

桜の咲く頃は花冷えといつて急に冷え込むことがあります。気温の変化で体調を崩さないよう、きちんと健康管理をしましょう。



第8回 日本47都道府県名 シルエツトクイズ

■影を見て都道府県名を当てましょー！

①



ヒント

- 彦根城、近江牛などが有名
- 日本で最大の面積と貯水量を持つ琵琶湖がある

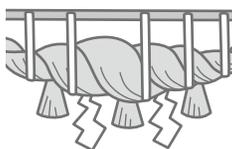


②



ヒント

- ★ヒントは一つ！
- 出雲大社が有名



③



ヒント

- ゴーヤ、泡盛、ちんすこうなど独自の文化が発達している
- 1972年、アメリカから日本へ復帰したことで知られる



ハイサイ!!

2月号の答え

①



岩手県

②



富山県

③



佐賀県

むかしの道具

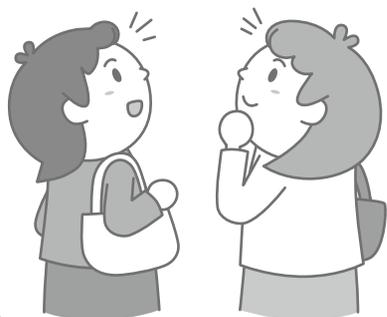
木製看板

(もくせいかんばん)

少し前までは、看板というほとんどが木製でした。

木材をそれぞれの製品に合わせた形に作った物や、板に絵が描いてあったりと、大変ユニークなものでありました。

現在もまれに、古い店頭先で見るとはありますが、その他ではほとんど見なくなりました。



4月5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
4月	14日(月)・28日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	14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 
	16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	
	16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
5月	12日(月)・26日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	12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 
	21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	
	21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

健康食品の電話勧誘販売にご注意を!!



健康食品の電話勧誘販売で、「断ったにもかかわらず商品が送られてきた」「買うとは言ってないのに商品が届いてしまった」などという相談が寄せられています。

そんなとき、どうすればいいの・・・?

- ① 必要がなければはっきりと断りましょう。
業者名や連絡先を確認しておくことも大切です。
- ② 自分で注文していないのに商品が勝手に送られてきた時は受け取らないようにしましょう。
- ③ 利用した覚えのない請求は支払わないで無視しましょう。

★困ったときは速やかにご相談ください!!

○中津川市消費生活相談室
☎66-1111(内線167)

