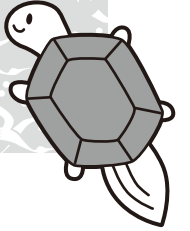




ふれあい通信



平成26年8月
第105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

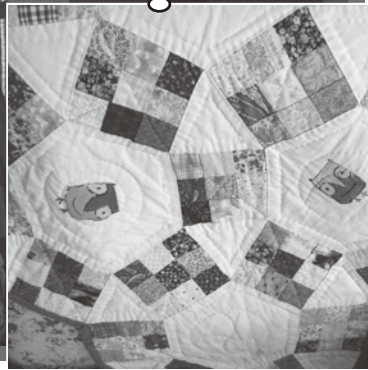
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp

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



人と会って話を
することで元気を
もらっています!

鈴木さんの
パッチワーク
作品です。



落合(2・3号区)地区

鈴木 佐代子さん(88歳)

こんにちは



鈴木佐代子さんは大正15年6月9日に神坂地区で生まれました。家庭科の教員として長年お勤めされ、落合にお嫁に来てからも家事とお仕事を両立されました。退職後は、パッチワークサークルに入り、裁縫が好きな仲間と様々な作品を作ってきました。現在も時間があると服や人形などを作り、部屋や玄関先に飾られています。細かいものを作ることも苦にならないそうです。

鈴木さんは、約15年前、地域の高齢者が気軽に集まれる場所がほしいということ、現在の「どれみ宅老所」の立ち上げに携わりました。地域の方の理解やボランティアさんのご協力のもと、開所に至りました。現在は、利用者として週に一度、仲間に会いに出かけるのが楽しみの一つだそうです。

家事などの自分のことはなるべく自分で行う、人と会って話す、家族や地域の方々の支えによって自分の好きなことが出来ることに感謝して生きることが長生きの秘訣だと話されました。





上手な水分補給で暑い夏を乗り切ろう!!

人の体をつくっている物質の中で、もっとも多いのは水です。平均的な体重の成人でも60%は水分で、幼児や子どもでは約80%といわれています。人間の体は、想像以上に水に占められていることが分かります。

加齢に伴い、からだの筋肉量が減ることによって水分を蓄えられなくなり、体内の水分量は減少していきます。一日に必要な水分は約2.5ℓです。これは飲料水に限らず食事に含まれる水分等も含めた値です。

★理想の水分摂取とは?!

①朝起きたらコップ1杯200ml

朝は体がもつとも水分を必要としているときです。目覚まし効果にも抜群です!



②朝食・昼食・夕食時に

それぞれコップ1杯600ml

食事と一緒に水分をとると、消化吸収がスムーズになり、食物が水分を吸うので、少ない量でも満腹感を得ることができます。

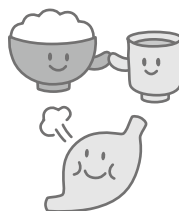
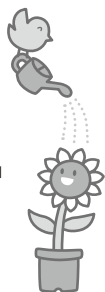
③スポーツした後にコップ1杯400ml

汗をかいたときや空気が乾燥している時、体内の水分は様々な場面で汗となって失われていきます。こまめに水分補給をしましょう。

④入浴中・入浴後のコップ1杯400ml

入浴は私たちが考えている以上に水分が失われています。睡眠中も水分が失われてしまうので、喉が渴いていなくてもしっかりと取るようにしましょう。

水分は、人体を構成するとても重要な物質です。上手に水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう!!



第10回 日本47都道府県名 シルエットクイズ

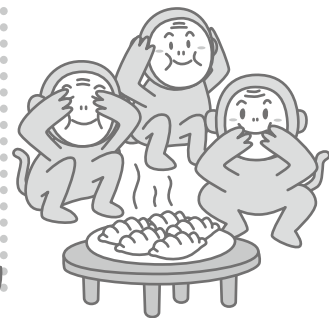
■影を見て都道府県名を当てましょー！

①



ヒント

- ・県庁所在地は餃子で有名な宇都宮市
- ・日光東照宮が有名



②



ヒント

- ★ヒントは一つ！
- ・たこやき、お笑い、通天閣といえはー！



③



ヒント

- ・四国のなかの1つで、阿波踊りで有名
- ・鳴門海峡や吉野川がある



(※答えは次回号(10月号)をご覧ください。)



6月号の答え

①



青森県

②



山梨県

③



高知県

むかしの道具

謄写版印刷

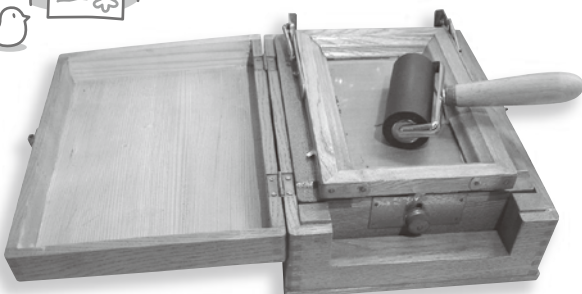
(とうしやばんいんさつ)

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考えられる。

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つた。



8月9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
8月	18日(月)・25日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	11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 
	20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	
	20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
9月	8日(月)・22日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	8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 
	17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	
	17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

振り込め詐欺が増えています!!

振り込め詐欺の被害で、今年の5月末の岐阜県下の被害は、発生が102件、被害総額が約3億6705万円に上っています。

中高年の「老後のために少しでも貯蓄を増やしておきたい」という心理を逆手にとって騙そうとする手口です。別名「儲け詐欺」とも言われています。



「必ず儲かります」「損はしません」
「あなただけが特別です」
「謝礼をしますので名義だけ貸してください」



そんなことは絶対にありません!!

甘い言葉に騙されず、大切な財産を守りましょう。



★困ったときは速やかにご相談ください!!

○岐阜県中津川警察署 生活安全課 ☎0573-66-0110