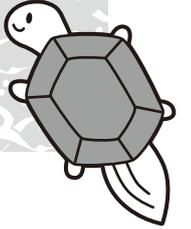




ふれあい通信



平成27年2月
第108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/>



元気の秘訣は…
いつでも前向きに!!

加子母地区
今井 あき江さん(84歳)

こんにちは😊



今井あき江さんは、東白川村
神土生まれの84才。6人兄弟の
末っ子で、小さい頃はお母さん
泣かせのやんちゃぶりだった
との事ですが、教師という職業
に就かれ、5年間小学校の教壇
に立たれました。
縁あって、同じ職業の三郎さ
んと結婚され、三人のお子さん
にも恵まれました。
嫁ぎ先は農家であったため、
家事をしながら田や畑の仕事
に励まれ、今ではすっかり農業
の先生です。
そんなあき江さんの趣味は、
三味線や琴をひくこと、畑仕事
やお花づくりです。
一人暮らしが不安な年齢に
なってきたけれど、いつまでも
元気に、大好きな加子母で生活
できるといいなあと、素敵な笑
顔のあき江さんでした。



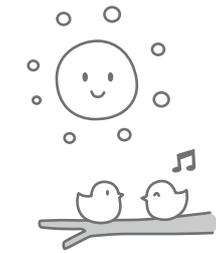
人と会って話しましょう！ ～会話をすることの効果～

認知症予防の一つとして、「地域のサロンに出かけましょう」「会話をすることが大事です」などと、よく耳にすることがあると思います。では、会話することがなぜ良いことなのでしょう？今回は、話すこと・聴くことで得られる効果をご紹介します!!

★例えば…

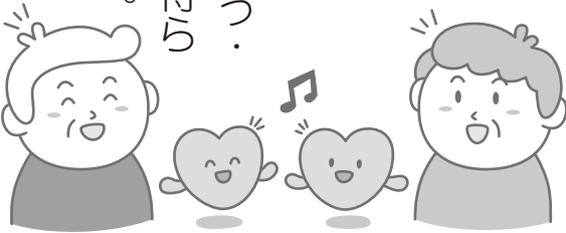
【効果1】

脳が活性化し、自分を認めてもらう・受け入れられているという感覚を得られ、ストレスの緩和につながります。



【効果2】

孤独感がなくなるという効果があります。



【効果3】

相手にいろいろなことを伝えようとすると、頭の中が整理され、自分で気づくことがあります。

【効果4】

相手からの様々な新しい情報を得ることが出来ます。また、「嬉しい」「楽しい」「悲しい」という気持ちを相手と共感しあうことが出来ます。

このように、会話をすることで、自分の可能性を広げ、今後の自分の生活に変化が生まれます。

人が集まるサロン等で沢山の人と出会い、脳の活性化につながりましょう！

★今日から、自分の健康のために、

いろんな人と会って話をしてみませんか♡



第13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よう！

①



ヒント

- ・47都道府県のなかで、最も面積が大きい
- ・カニ、ホタテ、ウニが有名



②



ヒント

- ・県庁所在地は横浜市
- ・小田原城・茅ヶ崎の湘南海岸といえば！



③



ヒント

- ・ゲゲゲの鬼太郎誕生の地
- ・砂丘で有名



(※答えは次回号(4月号)をご覧ください。)



12月号の答え

①



愛知県

②



岡山県

③



長崎県

むかしの道具

携帯用日時計

(けいたいようひどけい)

いつの時代も時を知ることは大切な事で、江戸時代すでに携帯用日時計が使われており、旅の道具の一つでした。大変古い時代の物だと思われがちですが、昭和戦前まで時計屋さんで販売されていました。

最近では、ほとんど見ることはありません。



2月 3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
2月	9日(月)・23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
3月	9日(月)・23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

“催眠商法”って ご存知ですか…?!

特設会場を設け、即売会などと称して次第に高価な商品を買わせる商法です。初めは景品を無料で配り、生活用品などを安く売ります。次第に「激安」の熱気で人々を興奮状態にし、健康器具などの高額商品を購入させます。

催眠商法から身を守るために

●密室の会場には入らない

自由に入出入り出来ない会場は危険。安易に入らないよう用心しましょう。

●会場の雰囲気流されない

油断すると「買わないと損」という意識にさせられます。

★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)