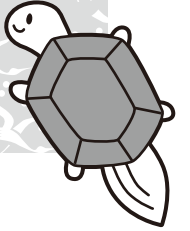




# ふれあい通信



平成27年6月  
第110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/>

人生の教訓は  
『感謝』です!



福岡地区

鈴木 墨江さん(91歳)

こんにちは



鈴木墨江さん(九一歳)は大正十三年の六月十一日に旧福岡町で生まれました。

小学校卒業後、岐阜の紡織工場に就職されました。その後、工場の陸軍造兵廠(りくぐんぞうへいしょ)へ転換を機にトヨタ自動車航空機工場に転勤し、重役室に勤務されました。終戦で帰郷され、昭和二十一年から役場に勤められました。退職後は、町史の編集に従事され、その間行政相談員、更生保護婦人会、文化協会、老人クラブなどの役員を務められました。

健康で若々しくいられる秘訣は「毎朝ラジオ体操をする事」と「健康を感謝しながら、神社掃除など老人クラブ行事に参加すること」。おかげで乳がんを患う以外、大病もせず丈夫な身体だそうです。

また旅行が好きで、かつては旅情を楽しんでいました。趣味は読書と短歌を作ることです。絵画展・芸能祭などには出かけられるそうです。月に一回仲間と集まって弘法堂で般若心経を唱え、現在の無事に感謝しています。





# 最近便秘気味ではありませんか？ 食生活を見直しましょう！！

## ★便秘とは…

便秘には

① 腸の周りの筋肉が緩み、腸の動きが弱くなって便の押し出しが悪くなる『しかん性便秘』

② 自律神経の乱れなどにより、腸管自体の収縮が強くなって便が出にくくなる『けいれん性便秘』

の2種類があります。放っておくと腸内で有害物質が発生し、肌荒れや頭痛などを引き起こすとみられています。また、肛門に負担がかかり痔になりやすくなります。

## ★腸の調子を整える食事をしましょう！！

① 規則正しく食べましょう

朝食は摂っていますか？ちよつとつまむだけで済まさないで、しっかりと食摂りましょう。

② 水分をじゅうぶんに摂りましょう

水分をじゅうぶんに摂ると排便がスムーズになります。食事の中にもスープや汁気の多い食事を取り入れてみましょう。



## ③ 食物繊維のとり方

食物繊維は水分を吸収して便の量を増し、排便をスムーズにします。水溶性の食物繊維は便をやわらかくし、不溶性の繊維は腸を刺激し排便を促します。その為けいれん性の便秘の場合は、不溶性繊維は刺激になるので控えめに。

## ★食物繊維の

### 上手な摂りかた

食物繊維の種類は多いので、さまざまな食品から摂れると理想的です。不溶性食物繊維を多く含む根菜類（ごぼう、れんこん、にんじんなど）や、豆類のおかずを毎日1回、水溶性食物繊維を多く含む果物や海藻も1日1回以上は食べるようにしましょう。果物も料理やデザートに使用するとよいでしょう。



ふようせいしょくもつせんい 不溶性食物繊維	すいようせいしょくもつせんい 水溶性食物繊維
納豆、えだまめ、 パセリ、ココア、 きのこ類、しそ とうもろこし など…	にんにく、ゆず ごぼう、こんにやく にんじん、レモン うめぼし など…



# 第15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

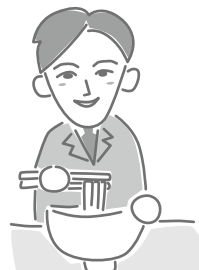
- ・積雪地帯であり、特に中越地方と上越地方の山間ではスキー場が多くある
- ・コシヒカリが有名



2

ヒント

- ・岡山県とを結ぶ10の橋の総称「瀬戸大橋」がある
- ・讃岐うどんといええば！



3

ヒント

- ・世界遺産に登録されており、樹齢1000年を超える屋久杉がある
- ・明治時代の初期に日本で活躍した西郷隆盛像がある



(※答えは次回号(8月号)をご覧ください。)



## 4月号の答え

1



千葉県

2



三重県

3



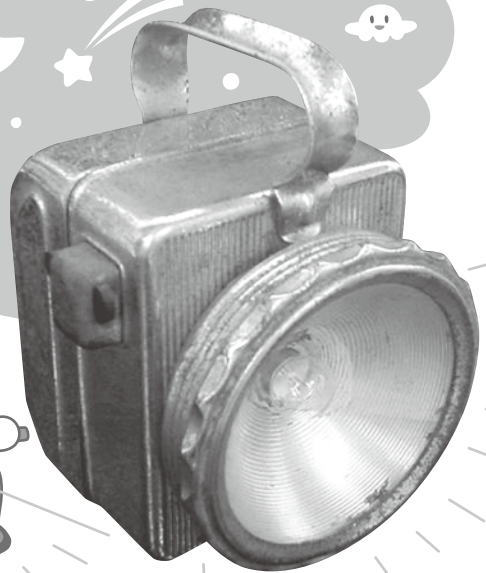
広島県

# むかしの道具

自転車灯(じてんしゃとう)

夜、自転車で出かける時などの照明の道具として、自転車に取り付けて利用しました。

懐中電灯を応用して、自転車に取り付けられるように考案されています。みなさんのご家庭にもありましたか？



3

**6月 7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
6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
7月	13日(月)・27日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	13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 
	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

 **開運商法に気をつけて!!**

【例】雑誌の広告を見て○千円の開運ブレスレットを購入した。後日その業者から電話があり、「名前を書いてこちらに送れば霊能者が運勢をみる」と言われた。試しに送ってみたところ、「先祖の供養をしたほうがよい。しないと親や子どもに災いが降りかかる」などと言われ、洗脳されたようになって○○万円振り込んでしまった!!

 **こんなとき、どうすれば...?!** 

- ① お金を多く払うことで運が開けたり幸せになったりするわけではないことを理解し、不安をあおることを言われてもきっぱり断りましょう。
- ② 電話で勧誘されて契約した祈とうサービスや商品などについては、クーリング・オフ（一定期間内の無条件の契約解除）等が出来る場合があります。

★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)