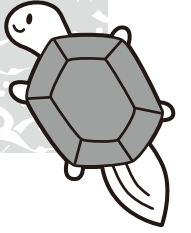




ふれあい通信



平成27年8月
第111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

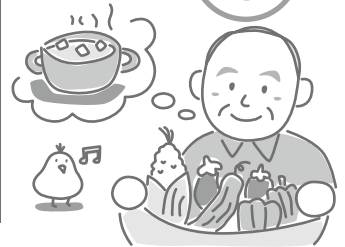
●☎ 66-1111 内線633・634
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



目指すは日本の
『最長寿!!』

中津南地区
土沢 つちざわ
門一さん もんいち (91歳)

こんにちは 😊



土沢門一さん(91歳)は大正13年12月21日に栃木県の農家に生まれました。

小学校卒業後は青年学校に入学しました。その後、木炭増産で山に入り自炊で5年程炭焼きをされました。徴用で群馬県中島飛行機小泉製作所に勤めて、1年8ヶ月後徴兵で神奈川県武山海兵団に海軍機関兵で入団、間もなく終戦になりました。

叔父さんのいる中津川に來てからは、木馬引や2トントンプに乗って土建業をしたりと様々な仕事をされました。



▲2トントンプに乗って仕事をしていた頃の写真

趣味はカメラとビデオで、子どもの頃からの写真も大切に取っています。将棋は初段で、囲碁は1級という腕前です。

最近は、楽しんで畑仕事をし、とれた野菜を使って料理をつくるなどして元気に過ごされています。





今年も夏がやってきた!!

熱中症に気をつけましょう!!!

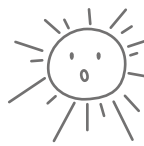
★熱中症とは…

『熱中症』は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスがくずれてしまい、体温調整ができなくなり熱が身体にこもってしまったことをいいます。

★熱中症の症状と対応

①第1段階

- ・めまい、立ちくらみ、気分が悪い、手足のしびれなど
- ▼日陰で休む。水分補給。
- ・衣服を緩めるとともに体を冷やす。



②第2段階

- ・頭痛、吐き気・嘔吐(おうと)、体のだるさ、力が入らないなど
- ▼病院にかかる必要がある

③第3段階

- ・返事がおかしい、痙攣(けいれん)、まっすぐに歩けない、意識喪失など
- ▼救急車で医療施設に行くなどして、入院治療の必要がある



★かかってしまう前に、予防をしましょう

まずは水分補給!!

室内でも、外に出ているときでも、のどの乾きをあまり感じなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう。

着物も考えてみましょう

木綿や麻などの自然素材を使ったものや、汗を吸い、早く乾くような衣類がオススメです。

部屋の環境は大丈夫ですか？

窓を開けたり、扇風機やエアコンを活用しましょう。部屋の空気を動かすことが大切です。

⚠ただし、ご注意を!

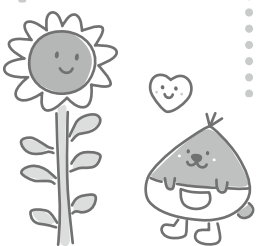
暑さは人によって感じ方が違います。少しの体調の変化に気をつけて下さい。

窓を開けて空気を入れても、外の温度が高いと効果が少なく、かえって室温が上がることもあります。

エアコンの温度を下げすぎると、部屋の中と外の温度差が大きくなり、かえって体の負担になることがあります。

65歳以上の方です。熱中症にかかる人のおよそ半数が

普段の生活から意識をして、元気に夏をのりきりしましょう!!!



第16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

- ・善光寺があり、第18回冬季オリンピックの開催地になった
- ・別名で「信州」ともよばれている

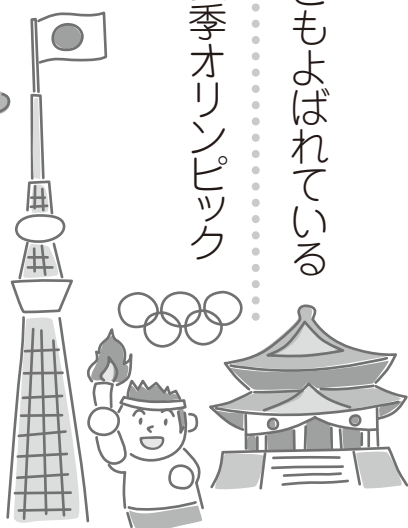
②



ヒント

- ・2020年、夏季オリンピック開催予定地
- ・日本の首都！

(※答えは次回号(10月号)をご覧ください。)



6月号の答え

①



新潟県

②



香川県

③



鹿児島県

日本47都道府県名シルエツトクイズは今回で最終回になります。次号からの新しいクイズもお楽しみに！



むかしの道具

白黒テレビ(しろくろてれび)

日本のテレビの歴史は、昭和28年にNHKが白黒で放送を始めたのが最初で、昭和35年にはカラー放送が始まり、昭和39年の東京オリンピックの放映をきっかけに、全国民に広まりました。

今ではどこの家にもある家財道具の一つですが、白黒テレビが売りに出された頃は大変高価で、買える人は少なく、テレビのある家には近所の人たちが集まって楽しみました。

平成23年7月24日でアナログ放送が終了し、地上デジタル放送に変わりました。



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	17日(月)・24日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	10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 
	19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
	19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	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

日本年金機構の個人情報流出に 便乗した電話に注意!!!

連日テレビで話題になっている日本年金機構の個人情報流出に便乗して、中津川市内でも「保険の還付金があります」「あなたの情報が新聞に書いてある。消費生活センターなら無料で削除することができる」などという詐欺的電話がかかってきていますので注意してください。



★相手にしないでください



- 「流出した年金情報を削除できる」といったような不審な電話や勧誘があっても、相手にしないですぐに切ってください。
- 年金情報の流出の件に関して日本年金機構や消費者庁、国民生活センター、消費生活センター等の職員から消費者へ電話やメールで連絡することはありません。
- 少しでも不安を感じたら、すぐに中津川市消費生活相談室にご相談ください。

★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) 