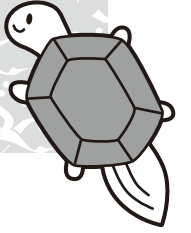




ふれあい通信



平成27年12月
第113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/>



中津川市
新吉地区
間新吉さん(100歳)

ごんいち



間新吉さんは、大正4年12月2日に中津川市内の農家に生まれまし
た。6人兄弟の長男で、兄弟の世話をよくされていたそうです。父親を12歳の時に亡くされて以来、村の仕事も親の代わりに出たりと大変な思いをされたそうです。
奥さんと結婚した後に海軍に配属され、パプアニューギニアまで行かれました。最前線まで行き、九死に一生を得るような日々を過ごされたそうです。中津川に帰ってきてからは、4人の子どもにも恵まれ、水道関係の仕事をして26年間続けられました。
カラオケが大好きで発表会などにもよく出られたそうです。現在は、週1回デイサービスに行く事が楽しみで「同じ100歳になる友達3人と楽しく過ごし、若い職員から元気をもらっている」と笑顔で話されました。
100歳になった記念の賞状を持ちながら、「ここまで元気でいられるのは、いい嫁さんに恵まれたから」と感謝してみえました。



寒い冬を元気に乗り切りましょう！

今年も寒い季節がやってきました。冬を温かく快適に過ごしていただけるように様々な工夫をしてみましょう。



①正しい羽毛布団の掛け方

みなさんは毛布をかけてから、その上に羽毛布団をかけて寝ていませんか？実は反対なのです！

なぜ・・・？

合成繊維こうせいせんいの毛布は汗を吸いませぬ。寝ている間に知らずにかいている汗が、身体を冷やしてしまうのです。羽毛布団は汗などの水分を吸収し、熱を発する特徴があります。

今年からは、羽毛布団の上に毛布をかけて寝てみてはいかがでしょうか？温まりやすく、ほかほかで寝られると思います。

☆注意☆

寒いからと言って、普段履いているような靴下を履いて寝る事は冷え性をすすめることにつながります。靴下で足首をしめてしまい、血行が悪くなると冷え性が強くなってしまうからです。



②身体を温める飲み物を選びましょう

必ずしも、温かい飲み物だから身体を温めてくれるというわけではありません。では、身体を温めてくれる飲み物とは何でしょうか？

・ウーロン茶

発酵食品はつしょうしょくひんには血液をサラサラにし、身体を温めてくれる効果があります。なのでウーロン茶などの、茶葉を発酵させたお茶を飲むと良いでしょう。

・しょうが紅茶

しょうがには、殺菌効果さついきんこうかや身体を温める効果があります。冷え性の改善、発汗作用などにも効果がみられます。

・ココア

最近の研究でココアにはしょうが並みか、それ以上に身体を温める効果があると判明しています。また、温かさの持続性もあるのでオススメです。

これ以外の緑茶やコーヒーなどはどうかというところ、一時は温かくなるかもしれませんが、保温効果は少ないようです。また、利尿作用があるので体温が外に逃げてしまい、冷えの原因につながっているかもしれない。

普段の生活を少し見直して、少しでも温かく冬を元気に乗り切りましょう！！



第2回 東濃弁クイズ

■ヒントに書いてある意味の東濃弁を
○○○○に入れて文章を完成しましょう！



例 ・玄関の掃除は **い** **つ** **つ** **か** 終わった。
ずっと前に

① ・あの子は **き** ○ ○ ○ ○ 服を着ている。
黄色い



② ・友達の車は、大きくて **け** ○ ○ ○ ○ 。
・芸能人は美人ばかりで **け** ○ ○ ○ ○ 。

羨ましい

③ ・栗のイガが指に **く** ○ ○ ○ ○ 。
・魚の骨がノドに **く** ○ ○ ○ ○ 。



刺さった

(※答えは次回号(11号)をご覧ください。)



112号の答え
① おそがい
② いかい
③ えらい

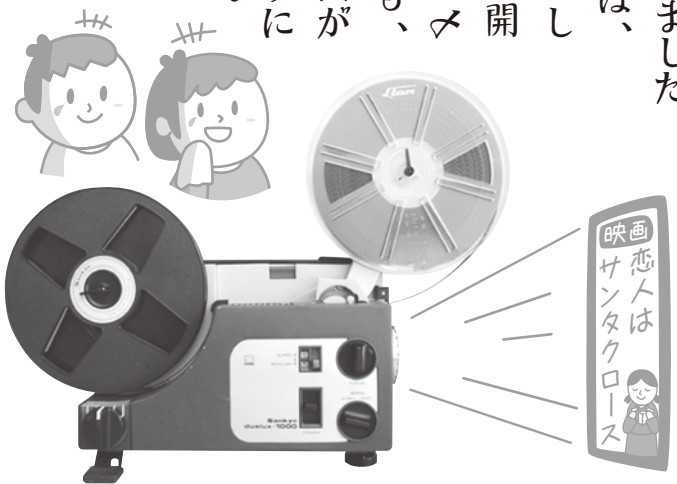
むかしの道具

8ミリ映画機(はちみりえいしやき)

8ミリ幅のフィルムに、8ミリ用カメラで動画を映し撮り、それを映写する装置。

昭和の初めに家庭用に販売され、教育、産業用などにも使われました。その後、編集などが簡単なビデオカメラが開発され、8ミリ映写機の利用者は激減しました。

現在では、デジタル化した商品が開発され、カメラからでも、簡単に動画が撮れるようになりました。



12月・H28年1月

社協の相談事業

※相談は全て
無料です。

種類	開催日	時間	場所	問合せ・予約先	
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です。)	12月	14日(月)・21日(月)	13:00~15:30	健康福社会館	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
	H28年1月	18日(月)・25日(月)	13:00~15:30	健康福社会館	社協本所 ☎66-1111 内633
		12日(火) (第2月曜日が祝日の為)	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
ふくしの法律相談窓口 (平成27年9月より始まりました!)	12月	15日(火) ※事前に予約が必要です。	13:00~16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573-82-3174
	H28年1月	19日(火) ※事前に予約が必要です。	13:00~16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573-82-3174

知っていますか? 「訪問買取」

▶ 訪問買取とは

○「不要な品を高く買い取ります」と言って家庭を訪問し、言葉巧みに貴金属や骨董品などを不当に安い価格で買い取ってしまう手口です。

▶ 例えばこんな手口で・・・

- 警戒心を解くために、はじめは女性が声をかけ、油断したところに男性が訪問してくるといったケースもあります。
- 強引に家に上がりこみ、本来の目的である「貴金属も買い取りますよ」と持ちかけて、相場よりも安く買い取られてしまいます。



▶ 飛び込みの訪問買取は法律で禁じられています。

このような業者は絶対に室内に招き入れてはいけません。

訪問買取についてもクーリング・オフが適用され、8日以内であれば、無条件で取り戻す事ができます。すぐに消費生活相談窓口に相談し、対処するようにしましょう。

★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)