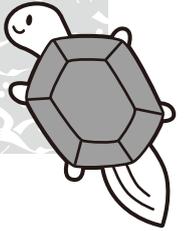




ふれあい通信



平成20年8月
第69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・644

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

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



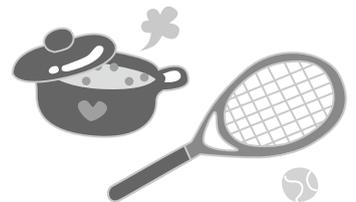
こんにちは



南地区(中村下地区)

林 民夫さん(九七歳)

ふでさん(九二歳)



南地区にお住まいの林民夫さん・ふでさん夫妻は、大変お元気にすごしてみえます。

民夫さんは、中部電力の前身の会社に入社され、長野県で地域の電気屋さんとして働かれました。余暇は溪流つり・狩猟、剣道・ソフトテニスなどをされましたが、小学校から始めたソフトテニスは選手として活躍されていたほどだそうです。

ふでさんは結婚と同時に外で働く民夫さんの留守番でお客様からの申し込みを聞くなど、公私ともに民夫さんを支えてこられました。料理や手芸が趣味だそうです。

退職後は数年前まで二人一緒に海外旅行へ行くななど大変お元気にすごしてみえます。

お元気の秘訣は、「自然体でいること」とおっしゃった通り、とても穏やかなお話しぶりが印象的でした。

熱中症を予防しましょう！

暑い季節に多く発生する熱中症ですが、正しい知識をもち、適切な対処の仕方を知っていれば防ぐことができます。

熱中症は、気温や湿度が高い日が続いた場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。特に、体調不良の人、高齢者、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

対策



●熱中症の症状が現われたら、まずは涼しい場所へ移動。衣服を脱いで体を冷やし、熱を放散したり、うちわや扇風機などであおいだりしましょう。

●スポーツドリンクなどの水分をとることも重要です。そして、必ず誰かがそばに付き添って見守ります。

●自力で水分の摂取ができないときや、症状が改善しない場合や悪化した場合には、病院にかかりましょう。ひとりでのいる場合は、症状が悪くなる前に早めに助けを呼びましょう。

予防

●暑さを避けましょう。

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。



●服装にも工夫しましょう。

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

●こまめに水分を補給しましょう。

暑い日には、こまめに水分補給をしましょう。のどが乾く前に水分補給をすることが大切です。ただし、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまいます。ビールなどで水分の補給はできません。

●急に暑くなる日に注意しましょう。

体が暑さに慣れ、上手に発汗できるようになるためには時間が必要です。暑くなり始めや急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は特に気をつけましょう。

●高齢の方は特に注意しましょう。

高齢者は、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを感じにくいため、水分不足になりがちです。まめに水を取るよう努め、運動前、寝る前にもこまめに水を飲みましょう。さらに、まくら元にも水分を置く、入浴はぬるめで短時間にするなどを心がけましょう。また、屋内でも熱中症は起きますので、部屋の温度にも気をつけましょう。



読み仮名クイズ

地名編

① 稚内市

(北海道。最果ての宗谷岬からは流水が見られます。)



② 長万部町

(北海道。カニやホタテがたくさんとれます。)

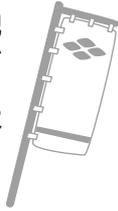


③ 男鹿市

(秋田県。なまはげの本場です。)

④ 韮崎市

(山梨県。甲斐武田氏発祥の地です。)



⑤ 神戸市

(岐阜県。ちなみに三重県津市の神戸はカンベと読みます。)



⑥ 先斗町

(京都市。鴨川の近く。ポルトガル語が語源との説あり。)



⑦ 枚方市

(大阪府。最近話題の演歌歌手シエロは、昔ここに留学していたそうです。)



⑧ 指宿市

(鹿児島県。砂むし風呂が有名です。)



⑨ 鳥栖市

(佐賀県。鳥栖ジャンククションは九州の道路交通の要です。)



⑩ 北谷町

(沖縄県。中ロドラゴンズのキャンプ地とくさばい(草)。



(※答えは次回号(10月号)をご覧ください。)

むかしの道具

蠅帳(はえちよう)

台所用具の一つで、ハエなどの虫が食べ物に止まったりするのを防ぎ、また、食べ物を時的に保存する為の道具。

風通しをよくするために、網を張った小型の戸棚と、傘状に作って食卓にかぶせる網状のカバーの物とがある。

最近では、あまり見かけない道具の一つである。



* * 各種相談のお知らせ * *

★心配ごと相談（事前予約は不要です／毎月第2・第4月曜日）

○会場 市健康福社会館3階

相談日	相談時間
8月・・・11日(月)／25日(月)	午後1時～午後3時30分
9月・・・8日(月)／22日(月)	



★弁護士による無料法律相談（事前に予約が必要です）

○会場 市健康福社会館3階

予約受付開始日時	相談日時	受付人数
8月5日(火)午前8時30分～	8月21日(木)午後1時～	8人
9月5日(金)午前8時30分～	9月26日(金)午後1時～	

★申し込み・問い合わせ先

中津川市社会福祉協議会 本所 ☎ **66-1111** 内線633・634

👋 振り込め詐欺にご用心!!



～お金を返してくれるはずが、逆に振り込まされた。
何でこんなことに・・・～



👉 典型的な手口

- ① 社会保険事務所・税務署・市役所職員などを装った電話があり、「医療費(又は税金・年金など)を返すから、ATM を操作してくれ」などと言われます。
- ② 言われたとおりに ATM へ行って相手の言うとおりに操作すると・・・。
- ③ お金が返ってくるどころか、逆に相手の指定する口座に振り込まされてしまいます。

👉 対策

- 社会保険事務所・税務署・市役所職員などが、医療費・税金・年金などを返すために ATM の操作をお願いすることはありません。
- 万一、ATM で還付金を受け取るような指示をする電話がかかってきたら、ご家族、ご親戚、警察、金融機関などに相談しましょう。



*このふれあい通信は、共同募金の配分を受け発行しています。