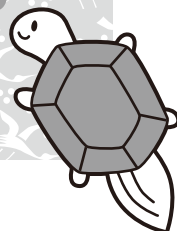




# ふれあい通信



平成20年10月  
第70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



中津東地区(中央区)

松原 澄子さん(八九歳)



中津東地区にお住まいの松原澄子さんは、大変お元気にすごしてみえます。

澄子さんは生まれも育ちも中津川で、昭和三十年代からずっと現在の場所でおもちゃ屋「橋本屋玩具店」を営んでみえます。取材に伺った時も何人かお客さんが買いにみえました。

お風呂あがりに体操をするなど、体調を整える工夫をされるそうで、趣味の謡曲は四十年ほど続けてみえたそうです。

お元気の秘訣は、「できることは自分でやること」「くよくよしないこと」とおっしゃったとおり、とても前向きな方でした。また、「何事も我慢することと、感謝することが大事」とおっしゃったことが印象的でした。

## 一日の食べ物のめやす



## 栄養に気をつけましょう！



暑い季節がやっと終わりましたが、食がすすまない、上手に食べられない、好きなものだけを食える、など、食事の量が少なかったり、偏った食生活をしていませんか？  
介護状態や病気を予防し、すこやかに過ごすため、定期的にからだの状態を確かめ、低栄養を予防しましょう。  
特に高齢期では主食（ごはん、パンなど）・主菜（卵、魚、肉、大豆製品など）が大切です。かたよりなく食べましょう。

### 🍏 早めのチェック

●月に1回は体重をはかりましょう。



### 🍏 食欲がないときは

●食べたいものを食べたいときにとりましょう。



### 🍏 おいしく食べるために

●メリハリのある生活を送り、適度な運動や社会参加をしましょう。



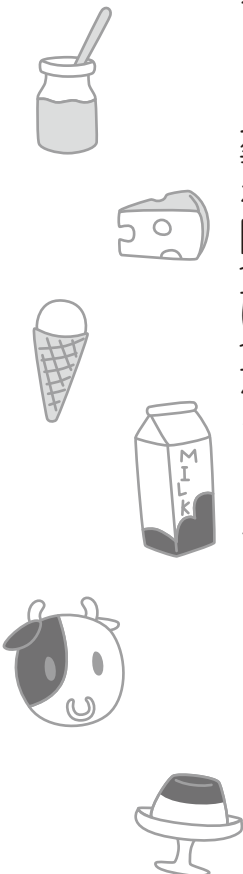
### 🍏 脱水の予防

●1日1.5リットルの水分をとりましょう。



### 🍏 間食で栄養アップ

●乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）、プリン、アイス、クリーム等を間食に食べましょう。



# ④ 文字熟語クイズ

(※答えは次月号(12月号)をご覧ください。)

■正しい組み合わせを線で結びまじろう。



- |                                  |      |      |
|----------------------------------|------|------|
| ① 意欲がありやる気に満ちていること               | ・ 意気 | ・ 北馬 |
| ② 最後の大事な仕上げを施すこと                 | ・ 画竜 | ・ 止水 |
| ③ 宇宙、世界の中に存在するすべての事象             | ・ 森羅 | ・ 軒昂 |
| ④ 心にやましいところがないこと、無罪がはつきりすることのたとえ | ・ 青天 | ・ 一笑 |
| ⑤ ゆったりと落ちついて、堂々としている様            | ・ 泰然 | ・ 万象 |
| ⑥ その場に適した臨機応変な行動をとること            | ・ 当意 | ・ 白日 |
| ⑦ あちこちを忙しく旅すること                  | ・ 南船 | ・ 邁進 |
| ⑧ 顔をほころばせてにっこりと笑うこと              | ・ 破顔 | ・ 自若 |
| ⑨ 心によこしまな点がなく、穏やかに澄みきっている様子      | ・ 明鏡 | ・ 点睛 |
| ⑩ 目的に向かって勇ましく進んでいくこと             | ・ 勇往 | ・ 即妙 |

## 8月号の答え

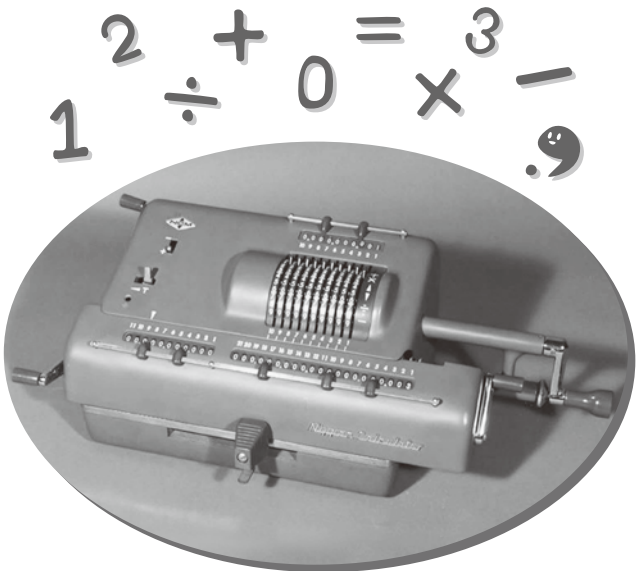
- |              |                |
|--------------|----------------|
| ① 稚内(わかかない)市 | ② 長万部(おしゃまんべ)町 |
| ③ 男鹿(おが)市    | ④ 葦崎(いらさき)市    |
| ⑤ 神戸(ごうべ)町   | ⑥ 指宿(いぶすき)市    |
| ⑦ 枚方(ひらかた)市  | ⑧ 鳥栖(とす)市      |
| ⑨ 北谷(ちやたん)町  | ⑩ 北谷(ちやたん)町    |

# むかしの道具

計算機(けいさんき)

文字通り、計算をするための機械。昔は写真のように大型であった。今から考えると、どのような使い方をされていたのが、大変興味深い形状である。

最近では小型化が進み、カード型のものであったり携帯電話に組み込まれたりしている。



# 各種相談のお知らせ

## ★心配ごと相談（事前予約は不要です）

○会場 市健康福社会館3階

| 相談日                 | 相談時間         |
|---------------------|--------------|
| 10月・・・20日(月)／27日(月) | 午後1時～午後3時30分 |
| 11月・・・10日(月)／17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 |
|------------------|----------------|------|
| 10月6日(月)午前8時30分～ | 10月28日(火)午後1時～ | 8人   |
| 11月5日(水)午前8時30分～ | 11月20日(木)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

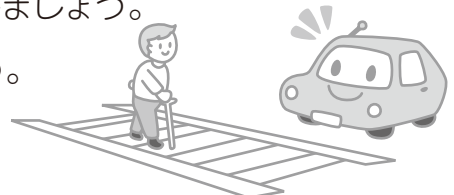
# 交通安全の心構え

～もう一度チェックしましょう～

左右確認!!

### ■道路を横断するときは油断しないで、よく確認しましょう!

- ① 信号機や横断歩道があるところから渡りましょう。  
近くに信号や横断歩道がないときは、道路をよく見渡せるところから渡りましょう。
- ② 渡る前に安全を確かめましょう。  
➡安全確認は右・左・右の順で。青信号でも確認しましょう。
- ③ 横断中も油断しないで、車が来ないか確かめましょう。



### ■夕方、夜間、明け方

- ① 車の運転者から発見されやすい明るい色の服装を身につけるようにしましょう。  
夜光反射材を着用すると効果的です。
- ② 夜間、車は右方向からの横断者に気がつきにくいので、特に注意しましょう。



\*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。