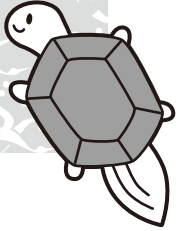




ふれあい通信



平成20年12月
第71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

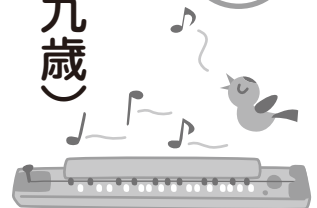
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



西地区
鳴海

きぬよさん(八九歳)

こんにちは😊



西地区にお住まいの鳴海きぬよさんは、大変お元気にすごしてみえます。

きぬよさんは生まれも育ちも中津川で、多岐にわたる趣味をお持ちです。高齢者大学、老人クラブに参加される他に、ゲートボールと大正琴にそれぞれ週二回行かれます。寒い時期はパズル作りに精を出されるそうので、各地の風景などの素敵な完成品をたくさん見せていただきました。畑仕事、田んぼもあり年中お忙しい生活を送ってみえます。

お元気の秘訣は、「どんなことでも継続すること。そうすればいきがいのある人生になる」とおっしゃったとおりの生活を送ってみえる方でした。

風邪予防の心得！

人ごみを避けましょう。

人が多く密閉された場所はウイルスが充満しています。流行期にはなるべく人ごみを避けましょう。



うがいと手洗いをしましょう。

うがいと手洗いはまめにしましょう。家族が風邪をひいている場合は、家の中でもうがいと手洗いをしましょう。



マスクをしましょう。

風邪をひいたときの、のどの保温保湿にも効果があります。周りにウイルスをまき散らさないためにも大事です。



部屋の湿度を保ちましょう。

ウイルスは低温乾燥を好むので、室内を暖かくし、湿度を適度に保ちましょう。また、室内のウイルスを追い出すために、換気をまめに行いましょう。

栄養をとりましょう。

良質のたんぱく質をきちんと採って、体力をつけておきましょう。また、鼻やのどの粘膜を強くするには、レバー(きも)、うなぎ、あなご、卵黄や、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多く採るのが効果的です。抵抗力を高めるには、キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などのビタミンCが効果的です。

休養をとりましょう。

体力が落ちていると、ウイルスが細胞内に入り込み易くなり、結果的に様々な風邪の症状を引き起こしてしまいます。風邪をひきやすい方は意識的に休息をとるよう心がけましょう。「あれ、なんだか体調がおかしいかな」と感じたらすぐに体を休めましょう。



三大〇〇クイズ

(※答えは次回号「平成21年2月号」を
一覧ください。)

①三名園

園(茨城県水戸市)
園(石川県金沢市)
園(岡山県岡山市)

②日本三景

(宮城県)
(京都府)
(広島県)



③三大河川

川(新潟県・長野県)
川(群馬県ほか)
川(北海道)

④三名泉

温泉(群馬県)
温泉(兵庫県)
温泉(岐阜県)

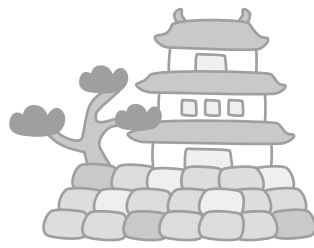



⑤三英傑



⑥三名城

城
城
城



⑦三大珍珠

⑧三大銘茶

茶
茶
茶



10月号の答え

- ① 意気軒昂
- ② 画竜点睛
- ③ 森羅万象
- ④ 青天白日
- ⑤ 泰然自若
- ⑥ 当意即妙
- ⑦ 南船北馬
- ⑧ 破顔一笑
- ⑨ 明鏡止水
- ⑩ 勇往邁進

むかしの道具

手回し洗濯機

(てまわしせんたくき)

丸い入れ物の中に洗濯物を入れ、手で回して洗濯する道具。

むかしは、女性にとって洗濯は大変な家事仕事の二つで、少しでも便利になるようにと、このような道具が考え出されたが、あまり使われることは無かったよつである。



各種相談のお知らせ

★心配ごと相談（事前予約は不要です）

○会場 市健康福社会館3階

相談日	相談時間
12月・・・8日(月)／22日(月)	午後1時～午後3時30分
平成21年1月・・・19日(月)／26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
12月5日(金)午前8時30分～	12月19日(金)午後1時～	8人
平成21年1月5日(月)午前8時30分～	平成21年1月22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

ストーブからの出火に 気をつけましょう！

これから寒くなりますが、ストーブを正しく使って
寒い冬を乗りきりましょう。

- イ・・・取扱説明書をよく読み、使用する。
- ロ・・・燃えやすいものの近くで使用しない。
洗濯物や物が落ちそうな場所では使用しない。
- ハ・・・給油をおこなうときは、必ず火を消してからにする。
- ニ・・・灯油とガソリンを間違えないように注意する。
- ホ・・・カートリッジのフタがきちんと閉まっていることを確認
してから、ストーブにセットする。
- ヘ・・・その場から離れるときは、必ず火を消す。
- ト・・・定期的に掃除を行い、異常燃焼が起きないようにする。

