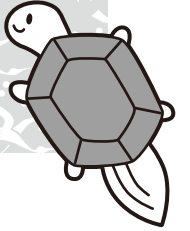




ふれあい通信



平成21年2月
第72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/>



坂本地区

近藤 和子さん(八二歳)

こんにちは



坂本地区にお住まいの近藤和子さんは、大変お元気にすごしてみえます。

戦後、栄養士としてトヨタ自動車、鹿児島の家政高等学校の講師などで活躍をされ、九年程前に愛知県から引っ越してみえました。中津川へ来てからは空気がいいので、風邪をひかなくなっただけです。

最近、健康生きがいつくりアドバイザー、食生活アドバイザーの資格を取得された経験を生かして、様々な集まりに参加されてみえます。また、日々の生活の中に「ながら体操」を取り入れて健康に気をつけてみえます。

おげんきの秘訣は、「何にでも好奇心を持つこと」とおっしゃったとおり、とても活動的な方でした。

足浴で身も心も ぽかぽかに

足は第2の心臓と言われています。心臓から

最も離れた位置にあるため血行が悪くなりやすく、冷えやすい場所でもあります。足を温めることによって血行が改善され、全身の血液循環が良くなり、全身を温める入浴と同じような効果が期待できます。

さらには内臓への血流がよくなり内蔵機能を支配している自律神経の働きも正常化され、体質改善にも役に立ちます。昔から伝えられているこの足浴をもう一度見直してみませんか？

この寒い冬、体力や時間の無い時や風邪を引いた時にぜひお試しくださいね。



簡単にごできます。

① 足元に深めのバケツを用意すればできます。上半身は寒くないように軽く毛布などをかけておきます。

② 始めはぬるめのお湯が入ったバケツに足をいれ、お湯が冷めたらだんだんに熱くします。人によってその時間は異なりますが、冷たい手足が温まり、顔がほんのり温かくなってきたらOKです。熱いお湯ですぐに暖まろうとしないで、ぬるめのお湯で時間をかけることがコツです。

③ 足浴が終わったら、乾いたタオルで足をよく拭いて、湯冷めしない様に静かに布団をかけて休ませます。

④ 足浴にあわせて「さ湯」や「熱い番茶」などを飲んで休むと、体の老廃物の排出に効果があります。

* 持病のある方は必ずお医者さんに相談してから行なってください。



県庁所在地をさがそう

それぞれの県の県庁所在地はどこでしょう? (※答えは次回号「4月号」をご覧ください。)

①岩手県

ヒント☆東北新幹線も停車する、北東北の拠点都市です。

②宮城県

ヒント☆「杜の都」として名高い東北の玄関口です。

③茨城県

ヒント☆徳川光圀や納豆で有名。



④栃木県

ヒント☆最近では餃子が名物として人気があるそうです。



⑤群馬県

ヒント☆高崎市とならぶ群馬県を中心都市です。

⑥石川県

ヒント☆江戸時代には江戸・大阪・京に続く大都市として栄えた。



⑦滋賀県

ヒント☆日本天台宗の本山寺院「延暦寺」があります。



⑧島根県

ヒント☆NHK朝の連続ドラマ「だんだん」の舞台です。



⑨香川県

ヒント☆四国の政治経済の中心都市です。



うどん

⑩愛媛県

ヒント☆夏目漱石の小説「坊っちゃん」の舞台です。

12月号の答え

- ①・偕楽園・兼六園・後楽園
 - ②・松島・天橋立・安芸の宮島
 - ③・信濃川・利根川・石狩川
 - ④・草津温泉・有馬温泉・下呂温泉
 - ⑤・織田信長・豊臣秀吉・徳川家康
 - ⑥・熊本城・大坂城・名古屋城
 - ⑦・からすみ・このわた・つに
 - ⑧・宇治茶・狭山茶・静岡茶
- ※他の説がある場合もあります。

むかしの道具

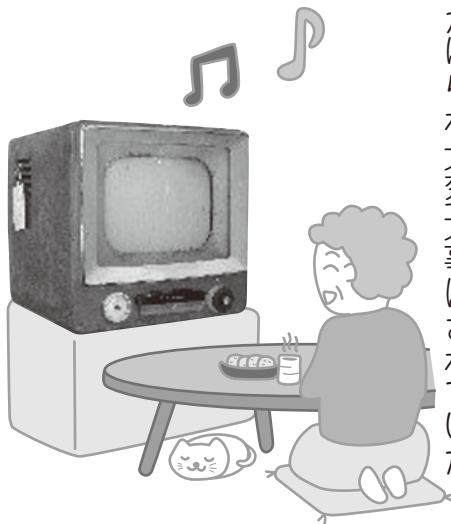
白黒テレビ
(しろくろてれび)

昭和28(1953)年に白黒テレビが放送開始になった。

しかし、当時のテレビは値段も高くサラリーマンの月給の何倍もしたので、持っている家庭は限られた。

町では宣伝に街頭でテレビが放送され、テレビのある家には、子どもたちが人気番組に集まった。

当時のテレビは、普段画面に布などがかけられ大変大事にされていた。



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
2月・・・9日(月)／23日(月)	午後1時～午後3時30分
3月・・・9日(月)／23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
2月5日(木)午前8時30分～	2月24日(火)午後1時～	8人
3月5日(木)午前8時30分～	3月19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

高齢者用のレクリエーション 道具を貸し出します!

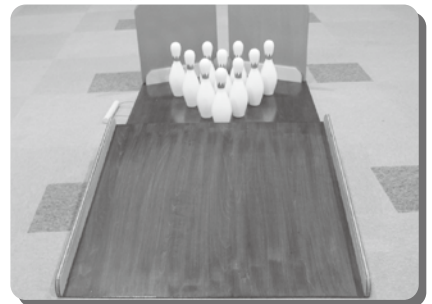
★ 釣りっこ



★ わなげ



★ 友遊ボウリング



他にも、くるくるボール、スカッドボール、たいこ相撲、思い出カルタ、点鳥ルーレットなど様々なゲームがあります。



★ご希望の方は、事前にお電話でご確認ください。申し込み・問い合わせ先は・・・

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