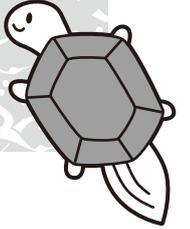




ふれあい通信



平成21年4月
第73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

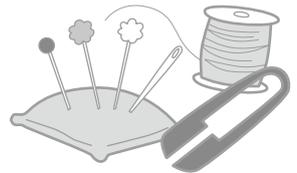
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



苗木地区

曾我 勢以さん(102歳)

こんにちは😊



苗木地区にお住まいの曾我勢以さんは、大変お元気にすごしてみえます。

勢以さんは生まれも育ちも苗木で、嫁いだ後は農業を手伝いながら子どもさんを育てられました。また、若い頃はお茶、お花、裁縫を近所の方に習われたそうです。

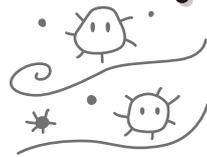
百人一首を覚えるために紙に書き写したのものや、習字の作品、数独(正方形の枠内に数字を入れるパズル)を見せていただきましたが、ご自分でできることは自分でするように心がけてみえるそうです。

ご本人によると、お元気の秘訣は「好き嫌いなく何でも食べること」だそうです。ご家族によると、「毎日笑顔で『ありがとう』と何度も言われる」そうです、笑顔が大変素敵な方です。



今年も花粉症の季節が やってきました！

＊花粉症とは



一般的に花粉がアレルギーとなつて引き起こされるアレルギー症状のことをいいます。

主な症状は、くしゃみ、鼻水（水性の透明な鼻汁）、鼻づまり、眼のかゆみ、涙、目の異物感、結膜の充血、むくみなどです。多くの場合は、花粉の飛ぶ季節に起こりますが、ダニアレルギーや、複数の花粉のアレルギーがある場合は、飛散時期と一致しないこともあります。



＊治療方法は？

治療法を大きく分けると①症状を軽減する薬物療法②根本的に治療する根治療法の二つがあります。

①薬物療法：薬物を服用したり、点眼したりします。

②根治療法：特に症状の重い場合は、根治療法として減感作療法が中心となります。

花粉の抽出液を少しずつ濃度を上げて注射して、花粉に対するアレルギー反応を低下させます。



＊予防対策

何事も予防が肝心です。花粉症の予防法には、①花粉の曝露を防ぐ方法②薬物による予防法、があります。

①花粉の曝露を防ぐ方法



- 花粉速報に注意しましょう
- 花粉飛散時期には、洗濯物を外に干さないようにしましょう
- 外出から帰ったら、花粉を落としてから家に入りましょう
- 花粉症用のマスクなどを使用しましょう

②薬物による予防法

- 花粉が飛散する時期の前から薬を予防的に服用し始めると、より効果的です。

※症状が気になり始めたら一度、医療機関等で相談してはいかがでしょうか？



百人一首クイズ

正しい組み合わせを線で結びましょう。
※答えは次回号(6月号)をご覧ください。



■上の句

- ①もろともに あはれと思へ 山桜
(読み人 大僧正行尊)
- ②ひさかたの 光のどけき 春の日に
(読み人 紀友則)
- ③春過ぎて 夏来にけらし 白妙の
(読み人 持統天皇)
- ④ほととぎす 鳴きつる方を ながむれば
(読み人 後徳大寺左大臣)
- ⑤秋風に たなびく雲の 絶えまより
(読み人 藤原顕輔)
- ⑥秋の田の かほりの庵の とまをあらみ
(読み人 天智天皇)
- ⑦朝ぼらけ 有明の月と 見るまでに
(読み人 坂上是則)
- ⑧田子の浦に うち出でて見れば 白妙の
(読み人 山部赤人)

■下の句

- ただ有明の 月ぞ残れる
- 吉野の里に 降れる白雪
- 花よりほかに 知る人もなし
- 我が衣手は 露にぬれつつ
- 富士の高嶺に 雪は降りつつ
- しづ心なく 花の散るらむ
- 衣干すてふ 天の香具山
- もれ出づる月の 影のさやけさ

2月号の答え

- ①盛岡市
- ②仙台市
- ③水戸市
- ④宇都宮市
- ⑤前橋市
- ⑥金沢市
- ⑦大津市
- ⑧松江市
- ⑨高松市
- ⑩松山市



むかしの道具

囲炉裏と鍋

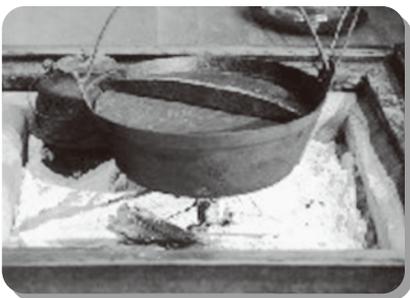
(いろりとなべ)



最近では囲炉裏のある家はめずらしいですが、少し前までは、どこの家でも囲炉裏がありました。

囲炉裏にはいつも火があり、鍋をかけて煮物を作ったり、ヤカンをかけて湯を沸かしたりして、食事時には家族が集まり食事をしました。

こうした光景は、今では古い民家を展示している古民家博物館くらいで見られなくなりました。



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
4月・・・13日(月)／27日(月)	午後1時～午後3時30分
5月・・・11日(月)／25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
4月6日(月)午前8時30分～	4月21日(火)午後1時～	8人
5月7日(木)午前8時30分～	5月27日(水)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

大地震に備えましょう!

いつくるか分からない大震災に備え、今日からすぐできることを紹介します。

①寝室でできること

スリッパ、懐中電灯、笛（音の出るもの）、電話など、いざという時に必要なものを枕元に置きましょう。

テレビ

万が一タンスが倒れても自分に当たらない位置にしましょう。

タンス

安心して寝れるわ。

ドアの前に物や、倒れるものを置かない。

ドア

②日頃から話をする

もしもの時には、どこに避難するか、誰に連絡をするかを日頃から、家族や近所の方と話し合っておくと安心です。

