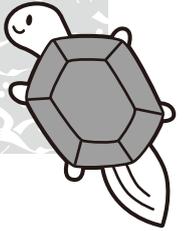




# ふれあい通信



平成21年6月  
第74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

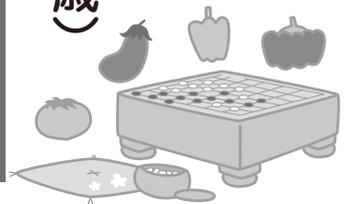
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



こんにちは😊

落合地区

表 彦三郎さん(九〇歳)



落合地区にお住まいの表彦三郎さんは、大変お元気にすごしています。

生まれ育ちは長野県大桑村で、  
鉄工所に勤めるなどされた後、旧  
国鉄の試験に合格されました。中  
津川機関区の機関士として三六年  
間勤め上げられた後、更に九年ほ  
ど集成材の工場で働かれました。

退職後は詩吟を三〇年以上続け  
てみえ、師範として指導するまで  
になられ、今でも週一回、詩吟に  
参加されるそうです。自宅では畑  
で野菜を作る他に、万年青（おも  
と）を百鉢以上栽培してみえ、毎  
年秋の全国大会に出品されるほど  
です。また、毎週神坂の知り合い  
の方と囲碁を打つことも楽しみに  
してみえます。

お元気の秘訣は「好奇心を持つ  
こと」「継続すること」とのお言葉  
どおり、素敵な趣味をたくさんお  
持ちの方でした。

# 歯と歯ぐきのための自己チェック(歯を大事にしましょう！)

## 現在の状態のチェック

- 冷たいものや熱いものがしみる
- 歯に穴があり、食べ物がつまりやすい
- 歯がぐらぐらする
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきを押すと膿や血が出る



★一つでもチェックがあった人はできるだけ早く歯科医で診察を受けましょう。↑本でも多く自分の歯を守りましょう。

## 歯を守る習慣などのチェック

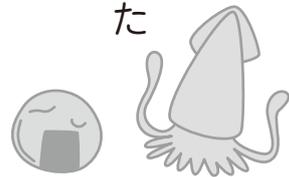
- 歯みがきを食後に行わないことがある
- 抜けた歯があるが、そのままにしてある
- 入れ歯が合わない気がするが放置している
- 全部歯が抜けるまでは入れ歯は使わないことにしている
- ここ数年歯医者に行っていない



★チェックがあった人は口腔の危険信号です。歯が抜けたら義歯を上手に活用して口腔の状態を守りましょう。半年に1度は歯科医で状態をチェックしてもらいましょう。

## 口腔の状態のチェック

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- の渴きが気になる



★口腔機能が低下している恐れがあります。かかりつけ医、かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

## 入れ歯の状態のチェック

- 義歯とかみ合わせの歯があわない気がする
- 義歯に当たって歯肉が痛む
- 義歯がはずれやすい
- 食べ物がかみにくい
- 話しているときにカチカチと音がする



★慣れるまで不都合を感じる場合もありますが、まず歯科医に相談してチェックしてもらいましょう。義歯が自分に合っているかは定期的にチェックが必要です。



「はじめましょう！口腔ケア」  
秋田看護福祉大学学長 佐々木英忠 監修 より

# ひとり暮らし高齢者ふれあい食事交流が行われました！

平成21年2月28日、阿木地区にて、地域のひとり暮らし高齢者の方を対象とした、手作り弁当の配食を行いました。毎年4回実施しており、地域福祉推進員や民生委員児童委員のみなさんが協力して、季節の料理(今回はちらし寿司)をお弁当にして、1軒1軒対象者の方の様子を伺いながらお届けしています。



地域のみなさんが  
地域のために



手作り弁当のほかは、  
手紙や手作りの小物  
なども添えて

## 4月号の答え (下の句)

- ①・・・花よりほかに知る人もなし
- ②・・・しづ心なく花の散るらむ
- ③・・・衣干すてふ天の香具山
- ④・・・ただ有明の月ぞ残れる
- ⑤・・・もれ出づる月の影のさやけさ
- ⑥・・・我が衣手は露にぬれつつ
- ⑦・・・吉野の里に降れる白雪
- ⑧・・・富士の高嶺に雪は降りつつ



## むかしの道具

水車(すいしや)

用水や川などの水の力を利用して、水車を回転することにより、そのエネルギーを利用して、脱穀や、製粉などをするための道具。

電力などのエネルギーがまだ使われていなかった頃、水田の風景と同じくよく見かけた。

最近ではほとんど見かけない。

# 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
6月・・・8日(月)／22日(月)	午後1時～午後3時30分
7月・・・13日(月)／27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
6月5日(金)午前8時30分～	6月23日(火)午後1時～	8人
7月6日(月)午前8時30分～	7月24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

## 定額給付金の給付をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。



 市町村や県・総務省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。

 ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

 市町村や県・総務省などが、「定額給付金」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

 ご自宅や職場などに市町村や県・総務省(の職員)などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、お住まいの市町村や最寄りの警察署(または警察相談電話(#9110))にご連絡ください。

[岐阜県ホームページより抜粋]

## ◆振り込め詐欺などの相談窓口

○中津川警察署 ☎0573-66-0110

○中津川市役所定額給付金対策室 ☎0573-66-1111(内 691～693)

○中津川市役所生活安全課 ☎0573-66-1111(内 165)

