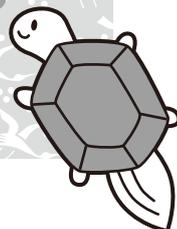




# ふれあい通信



平成21年8月  
第75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



阿木地区

梅村 時枝さん(八三歳)



阿木地区にお住まいの梅村時枝さんは、大変お元気にすごしてみえます。

阿木で生まれ、一四才から名古屋の工場で働き、終戦後、二二才で現在の家に嫁入りしました。その後土木会社や工場に勤めながら四人の子どもを育てました。

八三才になった今も夏場は、花や野菜づくりと草取りをし、冬場は毛糸の帽子やベストを編んで、ひ孫にプレゼントするなど、とてもお元気です。

最近の楽しみは、「近所の友達とおしゃべりをしたり、散歩やお出かけをすること」で、先日は近所の方に誘われて、茶臼山に満開の芝桜を見に行ったとのこと。

お元気の秘訣は「手先を使うことと、一日一回テレビの体操をすること」とおっしゃったとおり、とても活動的な方でした。

# 冷房病に気を付けましょう！

暑い夏を快適に過ごすためのクーラーですが、使い方に気をつけなければ、体調を崩してしまい、冷房病になってしまいます。

自律神経は、真夏の暑いときは血管をひろげ、汗を出し体温を下げ、冬の寒いときは血管を縮めて体温を下げないようにし、自動的に体温調節してくれます。しかし、この自律神経が急激な気温変化に適應できないことにより、倦怠感や頭痛・食欲不振・身体の冷えなどの症状があらわれ冷房病となります。



# 心がけましょう

★冷房のときは、外と室内の温度差を5℃以内にしましょう！！

★冷たい風に直接あたらないようにしましょう。

★衣服による調節を行いましょう。

★ぬるめのお湯にゆっくり入り、マッサージ等を行うなどして血行をよくしましょう。

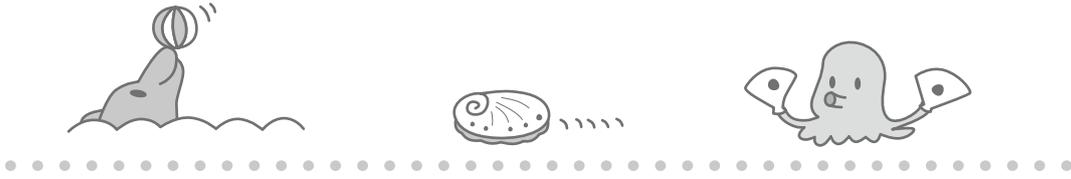
★暑いときこそ栄養のあるあたたかいものを食べるようにしましょう。

※高齢者の方は温度変化による体温や血圧の変化が大きいですので気を付けましょう。



読み仮名クイズ  
水の生き物編

- ⑨ 海豚
- ⑧ 鮫
- ⑦ 河豚
- ⑥ 鮑
- ⑤ 鮎
- ④ 鮪
- ③ 鯰
- ② 蛸
- ① 鯨



- ⑱ 鯨
- ⑰ 鱈
- ⑯ 鰻
- ⑮ 鮭
- ⑭ 鯉
- ⑬ 鮪
- ⑫ 鯛
- ⑪ 鯖
- ⑩ 鮫



(※答えは次回号(10月号)をご覧ください。)

むかしの道具

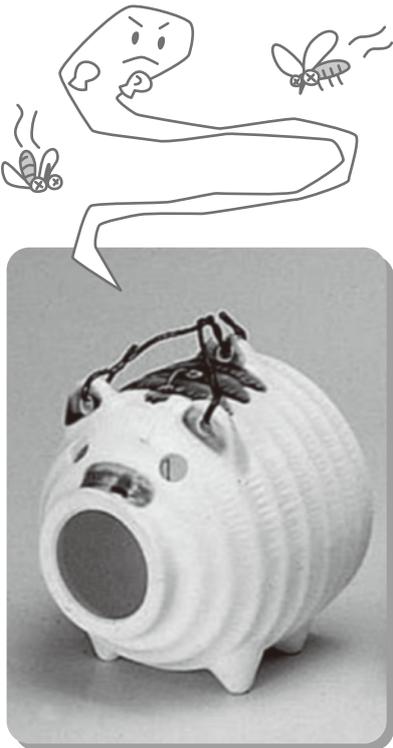
蚊遣器(かやりき)



蚊取り線香を燃やす時に、線香を安定して燃焼させ、蚊の駆除を行う為の道具。

電気蚊取り機の普及以降、利用は少なくなつたが、夏の風物詩として、また、観賞用などとして今でも利用する人がいる。

中でも古くからの代表的な物は、陶器で豚を模って作られた「蚊遣豚(かやりぶた)」が一般的である。



# 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
8月・・・10日(月)／24日(月)	午後1時～午後3時30分
9月・・・14日(月)／28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
8月5日(水)午前8時30分～	8月25日(火)午後1時～	8人
9月7日(月)午前8時30分～	9月25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

# 夕暮れ時の交通事故に 注意しましょう！

日が暮れて見通しが悪くなり交通量が多くなる時間帯は交通事故の危険が高まります。



明るい色の服を着ましょう。白や黄色などの色のほうがドライバーからよく見えます。

反射材を服や靴などにつけましょう。反射材をつけるとドライバーからよく見えます。

自動車や自転車などが来ないことを十分確かめてから、道路を渡りましょう。

