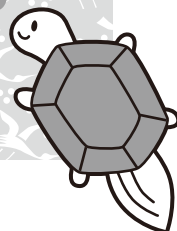




ふれあい通信



平成21年10月
第76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/>



ごんいちほ



川上地区

原 まつ江さん(93歳)



川上(かわうえ)地区にお住まいの原まつ江さんは、大変お元気にすごしてみえます。

田瀬で生まれ、20歳で川上(かわうえ)へ嫁がれ、食糧難の時代に5人の子どもを育て上げました。稲作、養蚕、養豚、養鶏など何でもされました。

93才になった今でも、食べきれないほどの野菜を作ってお孫さんやひ孫さんに送ることが生きがいです。その他にも週2回のゲートボール、年1回の潮干狩り、また、冬場には雪かきや工場の手伝いをされるなど、年中じっとしていることがないそうです。

お元気の秘訣は「好き嫌いなく何でも食べること」「くよくよしないで前向きに生きること」とおっしゃったとおり、とても活動的な方でした。



元気な脳をつくりましょう！

認知症は脳の障害による病気で、老化にともない誰もがかかる可能性があります。しかし生活習慣を変えることで、発症を遅らせる可能性もあります。

元気な脳づくりのポイントをご紹介します。



💡 食生活をふりかえりましょう

血管性の認知症は脳の血管の障害から引き起こります。脳の血管の障害を予防するには、食生活をふりかえることが重要です。栄養のバランスのとれた食生活をこころがけましょう。野菜や果物には抗酸化作用、青魚の不飽和脂肪酸には脳の神経伝達や血流をよくする働きがあります！



💡 規則正しい生活のリズム



脳の健康を保つために、睡眠、食事など規則正しい生活をしましょう。また過度なストレスは心の健康に悪影響がでます。趣味をもったりしてリラックスできる時間をつくりましょう。

💡 適度な運動

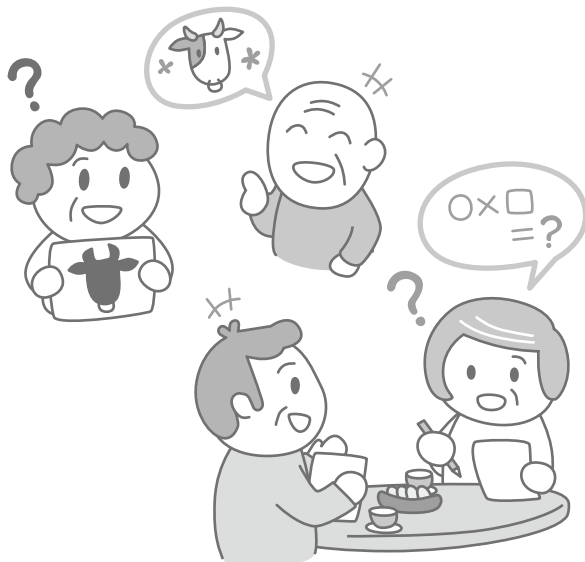


適度な運動はストレス解消になり、脳にもいい刺激になります。散歩などのウォーキングは有酸素運動なので脳の血流を増やします。毎日続けられる気軽な運動を楽しみましょう。治療中の人は医師などに相談してから歩きましょう。



💡 脳を使いましょう

頭を使うことは脳の活性化につながります。ひとりで計算ドリルなどに取り組むより、ほかの人と交流しながら、一緒に活動するほうが脳の活性化に効果があると言われています。



気になる方は、主治医や専門医に相談すると良いでしょう。



陰暦クイズ

12ヶ月を陰暦(昔の言い方)にするといつなるといふのか? (分からない場合はヒントを参考にしてください)



- ・1月【 ……(ヒント) 新年を親しい人達と親しみ睦み合うという意味。
- ・2月【 (ヒント) 暖かくなったとはいふものの、それゆえに感じるうす

く寒さのために服を更に着ることからきている。

- ・3月【 ……(ヒント) 草木がいよいよ生い茂る月(≡草木弥や生ひ月)。

- ・4月【 ……(ヒント) 卵の花の咲く月。稲穂を植える月(≡植月)との説も。

- ・5月【 ……(ヒント) サツキツツジが斉に咲きそろふ月。

- ・6月【 ……(ヒント) 田植えに多くの水が必要とし、水が不足する月。

- ・7月【 ……(ヒント) 七夕に詩歌を吟じたり、書物を夜風にさらす風習のある月。

- ・8月【 ……(ヒント) 木の葉が紅葉して落ちる月。

- ・9月【 ……(ヒント) 夜が長くなる月。

- ・10月【 ……(ヒント) 全国から神々が出雲大社に集まるため各地方に神が

いなくなる月。

- ・11月【 ……(ヒント) 霜が降りる月。

- ・12月【 ……(ヒント) 坊主(≡師)が走り回るほど忙しくなる月。

(※答えは次月号(12月号)をご覧ください。)

8月号の答え

- | | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|----------|
| ① 鯨(くじら) | ② 蛸(たこ) | ③ 鯰(なまず) | ④ 鮪(まぐろ) | ⑤ 鮎(あゆ) |
| ⑥ 鮑(あわび) | ⑦ 河豚(ふぐ) | ⑧ 鮫(さめ) | ⑨ 海豚(いるか) | ⑩ 鮪(しゃち) |
| ⑪ 鯖(さば) | ⑫ 鯛(たい) | ⑬ 鰯(ぶり) | ⑭ 鯉(こい) | ⑮ 鰻(あじ) |
| ⑯ 鰯(いわし) | ⑰ 鰐(わに) | ⑱ 鯿(にしん) | | |



むかしの道具

人力車(じんりきしゃ)

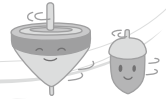
明治から昭和の初めにかけて、人の力で引いて、人を運ぶための二輪の車で、明治の初期、日本で発明された日本独特の乗り物。

自動車、電車などの公共交通機関の発達により昭和の初め頃にその姿は見なくなったが、現在、観光地などで利用している所もあり、その姿を見ることが出来る。





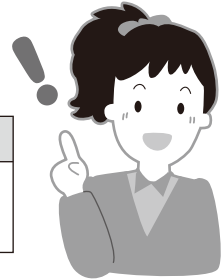
各種相談のお知らせ



★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
10月・・・19日(月)／26日(月)	午後1時～午後3時30分
11月・・・9日(月)／16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
10月5日(月)午前8時30分～	10月20日(火)午後1時～	8人
11月5日(木)午前8時30分～	11月20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

火災に注意しましょう!

火の用心!!
マッチ一本
火事のもと

乾燥による火災が多くなる季節です。
火の元に気をつけましょう。



- 🔥 寝たばこやたばこの投げ捨てをせず、たばこの火はしっかり消す。
- 🔥 料理をしているときはその場を離れず、離れるときは火を消す。
- 🔥 家の周りは整理整頓をし、放火されないように気をつける。
- 🔥 たこ足配線をやめる。またコードの上には重いものをのせない。
- 🔥 コンセントなどにはホコリを付着させない。テレビの裏などは注意が必要。



※出火原因の主なものは、たばこ、ストーブ、コンロ、マッチ・ライター、電気器具などです。特に気をつけましょう。

