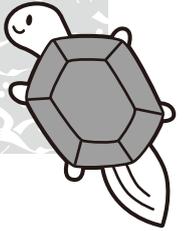




ふれあい通信



平成22年2月
第78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



下野地区

青山 千江子さん(87歳)



下野にお住まいの青山千江子さんは、毎日お元気に暮らしています。お生まれも福岡で、旧福岡町役場や農協に勤められていました。

結婚後、一人目のお子さんが生まれて間もなくご主人が病気のため寝たきりとなり、亡くなられるまで25年間もの間、献身的に介護をされました。仕事に介護、そして子育てに取り組んだ体験をまとめた本も自費出版されています。趣味の絵や和紙細工の才能を活かし、平成元年から現在まで公民館サークルで和紙細工の講師もされ、その活動は、岐阜県の生涯学習の本でも紹介されています。

今の楽しみは、妹さんたちと毎年旅行に行くことだそうです。

お元気の秘訣は「好きな菓子作りと和紙細工をずっと続けていること」と話され、常に前向きな姿勢で元氣と明るさを周りに発信している方でした。

高血圧と上手につきあいましょよう

1. 気分転換を心がけましょよう

イライラしたり怒ったりすると血圧は一気に上がり、心臓や血管に大きな負担がかかります。イライラしたときは気分転換を心がけましょよう。

2. 生活のリズムを整えましょよう

休養と睡眠時間を十分にとることが大事です。睡眠を十分とることにより1日の疲れやストレスがとり除かれ、血圧の安定に良い効果があります。



3. ぬるめのお湯にゆつくりつかりましょよう

ぬるめのお湯にゆつくりとつかるようにましょよう。冬場はお風呂場や脱衣所をあらかじめ暖めておき、急激な温度変化を防ぐことが大切です。

4. 食生活に気をつけましょよう

1日3食、腹八分目で規則正しい食事を心がけましょよう。塩分、アルコール類の過度な摂取や喫煙は高血圧にとっての大敵です。

5. トイシでの油断は禁物

便秘のときのいきみは血圧を上げる要因となります。食物繊維を摂取するなど便秘解消に努めましょよう。



読み仮名クイズ 野菜編



① 南瓜

② 胡瓜

③ 西瓜

④ 糸瓜

⑤ 茄子

⑥ 人参

⑦ 玉葱

⑧ 蕪

⑨ 豌豆



⑩ 隠元豆

⑪ 牛蒡

⑫ 蓮根

⑬ 薩摩芋

⑭ 生姜

⑮ 大蒜

⑯ 茗荷

⑰ 山葵

⑱ 青梗菜



12月号の答え

① ウ. 宇野 宗佑

④ ケ. 橋本 龍太郎

⑦ カ. 福田 康夫

② キ. 細川 護熙

⑤ ク. 森 喜朗

⑧ コ. 麻生 太郎

③ ア. 羽田 孜

⑥ イ. 小泉 純一郎

⑨ オ. 鳩山 由紀夫

(※答えは次回号「4月号」をご覧ください。)

むかしの道具

下駄スケート靴
(げたすけいとぐつ)



下駄スケート靴とは、下駄とスケート靴を組み合わせた日本独特のスケート靴です。

長野県下諏訪町の飾り職人河西準之助が、外国製のスケート靴を模して下駄の底に鉄製の刃をつけた「カネヤマ式下駄スケート」を発明したのが流行し、スケートが日本国内に急速に広まりました。

現在のスケート靴が広まる前までは、国内で広く利用されてきました。

(ウィキペディアより)



相談窓口のご案内

★本所(TEL: 66-1111 内 633・634)

無料法律相談(要予約)

相談日時	受付開始日時	人数
2月23日(木)午後1時～	2月5日(金)午前8時30分～	8人
3月18日(木)午後1時～	3月5日(金)午前8時30分～	

心配ごと相談(予約不要)

月	日	時間
2月	8日(月)/22日(月)	午後1時～3時30分
3月	8日(月)/15日(月)	

🏠会場: 中津川市健康福祉会館3階

★加子母支所(TEL: 79-3312)

無料法律相談(要予約)

今年度は終了しました。

🏠会場: 加子母ふれあいコミュニティセンター

★付知支所(TEL: 82-3174)

無料法律相談(要予約)

今年度は終了しました。

🏠会場: 付知福祉センター図書室

★坂下支所(川上地区含む)

無料法律相談(要予約)

今年度は終了しました。

心配ごと相談(予約不要/毎月第3水曜日)

月	日	時間
2月	17日(水)	午後2時～4時
3月	17日(水)	

🏠会場: 坂下福祉センターさくら苑(TEL: 75-5566)

心配ごと相談(予約不要/毎月第2月曜日)

月	日	時間
2月	8日(月)	午前9時～12時
3月	8日(月)	

🏠会場: 川上かたらいの里(TEL: 74-0123)

★福岡支所(TEL: 72-5868)

無料法律相談(要予約)

相談日時	受付開始日時	人数
2月26日(金)午後1時～	2月5日(金)午前8時30分～	8人

🏠会場: 福岡総合保健福祉センター

★蛭川支所(TEL: 45-3511)

無料法律相談(要予約)

今年度は終了しました。

心配ごと相談(要予約/毎月第3水曜日)

月	日	時間
2月	17日(水)	午後3時～5時
3月	17日(水)	

🏠会場: 蛭川福祉センターやすらぎ荘

県の消費生活相談窓口のご案内

商品やサービスなどの契約に関するトラブルなど、消費生活のことで困ったとき、おかしいなと思ったときは、ご相談ください。

消費生活相談員が
ご相談に応じます。

★面談、電話、FAX、郵便、電子メールで相談を受け付けています。

★相談は無料です。 ★秘密は厳守されます。



🌸県民生活相談センター

- 所在地: 〒500-8384 岐阜市藪田南 5-14-53 県民ふれあい会館 1 棟5階
- 電話: 058-277-1003(消費生活相談専用ダイヤル)
- FAX: 058-277-1005
- 相談時間: 月～金曜日 8:30～17:00(祝日、年末年始、県民ふれあい会館休館日を除く)
土曜日 9:00～17:00(電話相談のみ)

🌸東濃振興局恵那事務所振興課

- 所在地: 〒509-7203 恵那市長島町正家後田 1067-71 恵那総合庁舎
- 電話: 0573-26-1111(内 211)
- 相談時間: 月、火、木、金曜日 8:30～16:30 (火曜日のみ 15:30まで)