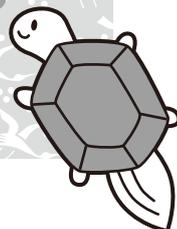




ふれあい通信



平成22年4月
第79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😊

坂下地区

加藤 妙子さん(83歳)



坂下にお住まいの加藤妙子さんは、生まれも育ちも坂下で、地域の皆さんから親しまれている方です。9人弟妹の長女で、小さい頃から弟妹の面倒や家事の手伝いをされ、当時から料理が得意だったそうです。結婚後、45歳の時にご主人を亡くされ、翌年から坂下保育園の調理員として18年間勤められました。今でも当時のお母さん方に会うと親しく声をかけられるそうです。またその間、調理師免許を取得され努力家の一面もおあります。

退職後は、ボランティア活動にご尽力され、現在でも食生活改善推進員や地域のふれあいサロンの世話役として活動してみえます。

お元気の秘訣は「ボランティアや地域のふれあいサロンをすること」で、ふれあいサロンを開いた後の仲間との反省会が何よりの楽しみだと話してみえました。

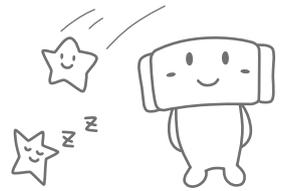


良い睡眠で健康な毎日を！

良い睡眠は健康で活力ある毎日を過ごす秘訣です。以下の点を心がけましょう。

1. 刺激物を避け、眠る前はリラックス

就寝前にコーヒーを飲んだり、喫煙することは避けましょう。軽い読書やぬるめの入浴などは効果的です。



2. 眠たくなってから床に就く

眠ろう眠ろうという意気込みがかえって頭を冴えさせ寝つきを悪くすることがあります。

3. 同じ時刻に起床

毎朝早起きすることが早寝に通じます。



4. 目覚めたら日光を浴びる

朝、目が覚めたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。

5. 昼寝をするなら午後3時前の20〜30分

長い昼寝はかえってぼんやりのもとです。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響があります。



6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要です。運動習慣は熟睡を促進します。



7. 寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。



厚生労働省 「睡眠障害の診断・治療ガイドライン」
作成とその実証的研究 報告書」より

読み仮名クイズ

くぐだもの編

■正しい読み仮名になるように
線で結びましょう。



① 蜜柑	● さくらんぼ
② 桜桃	● びわ
③ 葡萄	● レモン
④ 枇杷	● りんご
⑤ 蕃瓜樹	● いちじく
⑥ 鳳梨	● みかん
⑦ 檸檬	● パパイア
⑧ 無花果	● ぶどう
⑨ 林檎	● パイナップル

(※答えは次回号〔6月号〕をご覧ください。)

2月号の答え

- | | | | |
|------------|---------------|--------------|---------------|
| ① カボチャ(南瓜) | ⑥ ニンジン(人参) | ⑪ ゴボウ(牛蒡) | ⑯ ミョウガ(茗荷) |
| ② キュウリ(胡瓜) | ⑦ タマネギ(玉葱) | ⑫ レンコン(蓮根) | ⑰ ワサビ(山葵) |
| ③ スイカ(西瓜) | ⑧ カブ(蕪) | ⑬ サツマイモ(薩摩芋) | ⑱ チンゲンサイ(青梗菜) |
| ④ ヘチマ(糸瓜) | ⑨ エンドウ(豌豆) | ⑭ ショウガ(生姜) | |
| ⑤ ナス(茄子) | ⑩ インゲンマメ(隠元豆) | ⑮ ニンニク(大蒜) | |
-

むかしの道具

木製看板もくせかんばん

少し前までは、看板というとほとんどが木製でした。

木材をそれぞれの製品に合わせた形に作った物や、板に絵が描いてあったりと、大変ユニークなものがありません。

現在もまれに、古い店頭先で見るとはありますが、その他ではほとんど見なくなりました。





相談窓口のご案内



種類	開催日		時間	場所	問合せ・予約先
無料法律相談 (弁護士による相談です)	4月	27日(火) ※5日(月) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
	5月	25日(火) ※6日(木) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		28日(金) ※6日(木) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	付知福祉センター	社協付知支所 ☎ 82-3174
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です)	4月	12日(月)・26日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		12日(月) (毎月第2月曜日)	9:00~12:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎ 75-5566
		21日(水) (毎月第3水曜日)	14:00~16:00	坂下福祉センター さくら苑	社協坂下支所 ☎ 75-5566
		21日(水) (毎月第3水曜日) ※事前に予約が必要です	15:00~17:00	蛭川福祉センター やすらぎ荘	社協蛭川支所 ☎ 45-3511
	5月	10日(月)・24日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		10日(月) (毎月第2月曜日)	9:00~12:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎ 75-5566
		19日(水) (毎月第3水曜日)	14:00~16:00	坂下福祉センター さくら苑	社協坂下支所 ☎ 75-5566
		19日(水) (毎月第3水曜日) ※事前に予約が必要です	15:00~17:00	蛭川福祉センター やすらぎ荘	社協蛭川支所 ☎ 45-3511

※相談は全て**無料**です。



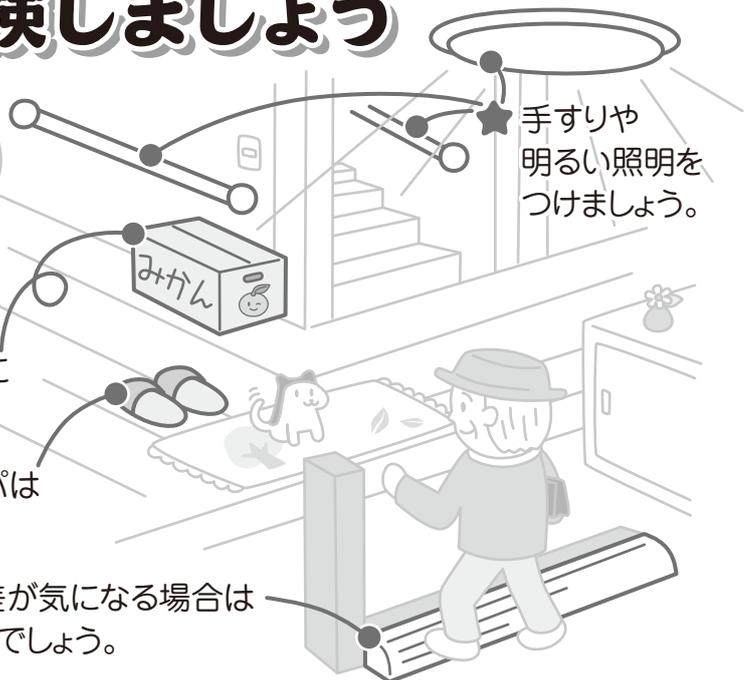
家の中を点検しましょう

だんだん暖かくなり体を動かしやすい季節がやって来ました。活動的な毎日に備えて、もう一度身の回りを点検しましょう。

★ つまづきそうな物を、床や階段に置かないようにしましょう。

★ すべりやすい靴下やスリッパは履かないようにしましょう。

★ 段差をなくしましょう。玄関の段差が気になる場合は段差を小さくする台を置くと良いでしょう。



★ 手すりや明るい照明をつけましょう。