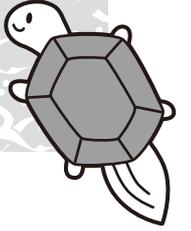




# ふれあい通信



平成22年6月  
第80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😊

付知地区

小池 とめ子さん(91歳)



付知にお住まいの小池とめ子さんは、田瀬矢平で六人兄妹の末っ子として生まれ二十二歳で付知に嫁いでみました。

結婚後、旦那様は戦争に行かれ、戻って来た際には身体をこわしていた為、旦那様を助け三人の子供を育てながら製材所で二十三年間働かれたそうです。三人の子供さんは他県で独立された為、一人で暮らしてみえますが天気の良い日は畑仕事をを行い、昨年迄「いきいき広場」に参加したり、往復二時間の道程を友人とリュックを背負い買い物に出掛けてみました。

今は、町の巡回バスを利用し大変助かっていると新しい物を取り入れ生活し易い様に工夫してみえます。元気の秘訣は「早寝早起きと畑仕事・好きな歌を聴く事」ととてもお元気で近所の方にも慕われ助け合って生活してみえます。



# 食事をおいしく健康な毎日を！

健康で毎日を過ごすために、食事はとても大切です。以下の点を心がけましょう。

## 1. 加齢と食欲

高齢になるにつれ運動量が減り、食欲が減って若い時ほど食べられなくなります。また、味覚や臭覚の機能も低下し、食欲不振の原因の一つとなっています。



## 2. 身体を動かすことが大切

高齢者には、身体を動かすことが一番大切です。運動をして筋肉を増やし、食欲を増進させて、丈夫な身体をつくるということが健康長寿の最も基本です。



## 3. 食事を楽しむ

十分な栄養摂取だけが、高齢者の健康長寿を支えているわけではありません。食事は楽しく食べることで、食欲も増進します。



## 4. 四季の食材

四季の美しい日本では旬の食材も豊富です。海の幸・山の幸も昔に比べずいぶん手軽に手に入るようになりました。四季の食材を上手に取り入れ味を楽しみながら、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



## 5. 健康長寿食

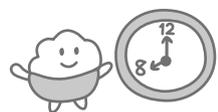
伝統的な日本の食事(※)は健康長寿食であり、日本人が長生きであることの要因のひとつといわれています。

(※主食「米」、味噌汁やお吸い物「汁」、魚や肉の「主菜」、野菜を主体とした「副菜」という独特のかたち)



## 6. 食事のリズム

朝昼夕の食事を規則正しい時間に食べることににより、生活全体のリズムを整えましょう。食事をおいしくする最高の味付けは「空腹感」です。



# 第一回 中津川読み方クイズ ～地名編～

■中津川の読み方の難しい地名を集めてみました。  
正しく読めますか？



- ① 駒場(中津川西地区)
- ② 賤母(山口地区)
- ③ 柿野(苗木地区)
- ④ 岩屋堂(坂本地区)
- ⑤ 与坂(落合地区)
- ⑥ 条ヶ坂(阿本地区)
- ⑦ 馬籠(神坂地区) (※答えは次回号「8月号」をご覧ください。)
- ⑧ 樋ヶ沢(坂下地区)
- ⑨ 田之尻(川上地区)
- ⑩ 小郷(加子母地区)
- ⑪ 上大起(付知地区)
- ⑫ 芝ヶ瀬(福岡地区)
- ⑬ 柏ヶ根(蛭川地区)



## 4月号の答え

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

## むかしの道具

豆腐屋さんのラッパ

少し前までは、自転車に乗った豆腐屋さんが、ラッパを吹きながら町の中を回っていました。

豆腐屋さんの吹くラッパの音は、「とーふい」と聞こえ、昼食や夕食の時間を教えてくれました。

今ではこのラッパの音を聞くことは、ほとんどなくなりました。



# 相談窓口のご案内 (6・7月)

種類	開催日	時間	場所	問合せ・予約先	
<b>無料法律相談</b> (弁護士による相談です)	6月	23日(水) ※7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
		25日(金) ※7日(月) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	福岡総合保健福祉センター	社協福岡支所 ☎ 72-5868
	7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
		21日(水) ※5日(月) 8:30から電話で予約受付	15:00~15:40	蛭川福祉センター やすらぎ荘	社協蛭川支所 ☎ 45-3511
<b>心配ごと相談</b> (心配ごと相談員による相談です)	6月	14日(月)・28日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		14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
		16日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~15:00	坂下福祉センター さくら苑	
		16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
	7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)	13:30~15:00	坂下福祉センター さくら苑	
		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

※相談は全て**無料**です。

STOP!

## オレオレ詐欺・振り込み詐欺にご注意!!



あらかじめ『風邪をひいて声が変わったと思うけど・・・』と言い、身内や知人の名前を名乗る。  
借金の返済や事件(他人にケガをさせた等・・・)交通事故の示談金、弁済費など、困っていると助けを求める。

警察官や弁護士、鉄道関係者を名乗り、痴漢による逮捕を免れる為の示談金を請求する。

### ☆ 被害にあわない為に ☆

- ① 事実かどうかを確認する為に、ご家族の連絡先を知っておきましょう!!
- ② ご家族と連絡がつかない場合には、すぐに警察に相談して下さい。



110番