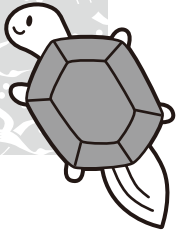




ふれあい通信



平成22年8月
第81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/>



蛭川地区
鈴木 ことさん(100歳)

ごんいちほ 



蛭川にお住まいの鈴木ことさんは、明治43年5月に5人姉妹の3女として、蛭川村奈良井区で生まれました。昭和8年、白川町黒川出身の旦那様と結婚され、旦那様が淡路島の要塞司令部でお勤めの為、約10年間淡路島で過ごされました。その間、3人のお子さんに恵まれましたが、昭和17年に旦那様が病死され、蛭川へ戻ってみえました。

蛭川へ戻ってからは、多治見市まで洋裁を習いに行き、モンペやYシャツを縫って生計を立ててきました。現在は息子さん夫婦と3人で暮らししており、4年前まではゲートボールに出掛けたり、今でも折り紙で鞠や兜など器用に作ってみえます。5月には、お子さんやお孫さんたちと100歳のお祝いでも温泉へ行ってきました。いつの時代も、周りの方たちが助けてくれたおかげで今の自分があると、とても感謝してみえました。



脱水症に気を付けましょう!!!

脱水とは

身体に必要な水分が不足している状態のことを言います。

高齢者は、加齢により身体の中の水分量が減少している上に、腎臓の機能が低下しがちなので、**非常に脱水症状を起しやすい**、それがもとで心筋梗塞や肺炎などさまざまな病気になる可能性があります、注意が必要です。



脱水にならない為に

1. 水分補給

水分補給は一番の解決方法です。

トイレが近くなるという理由で、飲みたがらない人もいますが、脱水症状を起すよりはるかに良いので、多めに水分を摂るようにならしましょう。

ポカリスエットのような、水分と同時に電

解質も補給できる飲み物もおすすめします。



2. 皮膚の保護

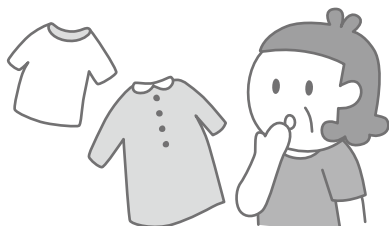
保湿用クリームなどを塗ることによって、脱水による肌荒れを保護することができます。高いクリームを使う必要は全くありません。お風呂上がりの10分以内に使用すると効果的です。



3. 温度調整

年齢を重ねるにつれ、感覚が鈍り暑さなどに鈍感になります。

そのため、知らず知らずのうちに厚着をしたり、必要以上に布団をたくさんかけて寝てしまいがちです。室内の温度や、着ているものなどに気を使うことが重要です。



高齢者の脱水予防には、2時間ごとの水分補給が推奨されています。美味しく楽しく水分摂取を行い脱水症予防をしましょう!!!



第二回 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？

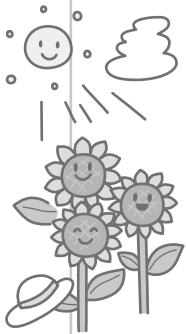


- ① 実戸 (中津川南地区)
 - ② 矢栄 (山口地区)
 - ③ 並松 (苗木地区)
 - ④ 茄子川 (坂本地区)
 - ⑤ 三五沢 (落合地区)
 - ⑥ 梨坪 (阿木地区)
 - ⑦ 新田向 (神坂地区)
 - ⑧ 樺ノ木 (坂下地区)
 - ⑨ 紙屋 (川上地区)
 - ⑩ 小和知 (加子母地区)
 - ⑪ 上倉屋 (付知地区)
 - ⑫ 他家 (福岡地区)
 - ⑬ 今洞区 (蛭川地区)
- (※答えは次回号(10月号)をご覧ください。)



6月号の答え

- ① 駒場(こまんば)
- ② 賤母(しずも)
- ③ 柿野(かきの)
- ④ 岩屋堂(いわやどう)
- ⑤ 与坂(よさか)
- ⑥ 条ヶ坂(じょうがさか)
- ⑦ 馬籠(まごめ)
- ⑧ 樋ヶ沢(といがさわ)
- ⑨ 田之尻(たのしり)
- ⑩ 小郷(おご)
- ⑪ 上大起(かみおごせ)
- ⑫ 芝ヶ瀬(しばかせ)
- ⑬ 柏ヶ根(かしがね)



むかしの道具

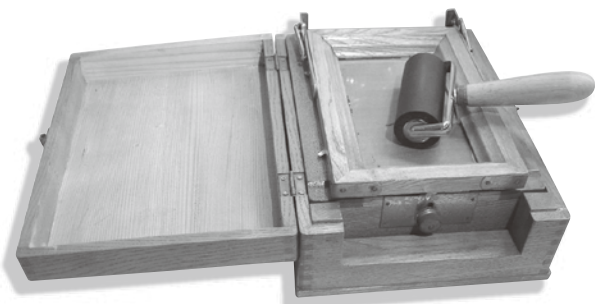
騰写版印刷
(とうしゃばんいんさつ)

ガリ版印刷ともいう。

発明者はトーマス・エジソンで、日本の堀井新次郎が改良し、一八九四年に完成したものが最初の騰写版印刷機であるとされる。

□ウ原紙をやすり板の上に置いて「鉄筆」という鉄のペンで文字や絵を描いたものを、上からインクの付いたローラーで押さえて下に置いた紙に印刷する簡易な印刷装置である。

最近ではほとんど見なくなつた。





相談窓口のご案内 (8・9月)

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)	8月	24日(火) ※5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
	9月	24日(金) ※6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
		22日(水) ※6日(月) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	坂下福祉センター さくら苑	社協坂下支所 ☎ 75-5566
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です)	8月	9日(月)・23日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		9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
		18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	
		18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
	9月	13日(月)・27日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		13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
		15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	
		15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。

空き巣に注意!!

市内で空き巣被害が報告されています。

🔑【空き巣被害にあわないように心がけましょう!!】🔑

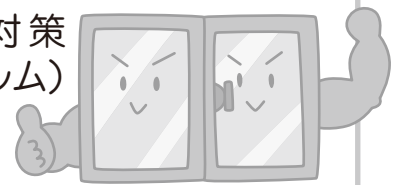
① 少しの時間の外出でも、必ず玄関や窓などの鍵をかける。



こんにちわ



② ドアや窓に防犯対策(補助錠、防犯フィルム)を施す。



いってらっしゃい!



③ ご近所に一声かけて外出する。



④