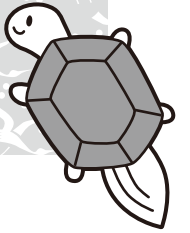




ふれあい通信



平成23年2月
第84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



東地区

中沢 義道さん(93歳)



中津川市東地区にお住まいの中沢義道さんは、大正6年2月1日に長野県の上松で生まれました。8年間戦争に行かれ、終戦後は中津川に移り31歳の時にご結婚されました。

長年連れ添った奥様を28年前に亡くされてからは趣味の畑仕事やお散歩をする日々を過ごしてみえましたが、16年前に偶然通りかかった老人福祉センターで同世代の方々が囲碁を楽しむ姿を見て興味を持ち、教えていただくようになりました。気がつけば16年間も囲碁に通い続けていらっしやいます。

週に3回の囲碁会には30分の道のりを歩いて通われており、その足取りは軽やかで、お肌もつやつやです。元気の秘訣は、「若い家族と一緒にテリヤキハンバーガーを食べることや、毎晩お酒を飲むこと。それと人生の楽しみ方をよく知っていること」とにこやかに話して下さいました。





風邪には負けんでよ

簡単にできる風邪予防

風邪をひきやすい季節に突入しました。しかし、健康な体があれば風邪もひきにくくなります。ひく前に、簡単に出来る予防を心がけてみましょう。



1. 手洗い・緑茶うがいをしよう

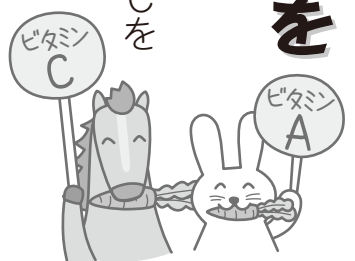
石鹸をつけてよく手を洗いましょう。そして、うがいでのどの風邪菌を除去します。

また、うがいによるのどの粘膜の加湿が風邪予防にもなります。緑茶には抗菌効果があり、うがいの効果をより高めます。



2. 栄養たっぷりの食事を心がけよう

風邪予防にはビタミンAとビタミンCを摂取することが大事です。



★ニンジン、カボチャ、ほうれん草などに多く

含まれるビタミンAは鼻粘膜や気管を保護しウイルスの侵入を防ぎます。

★レモン、イチゴ、キウイ、グレープフルーツ、

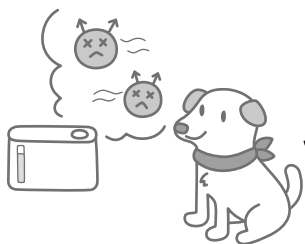
みかんなどのフルーツや、緑茶にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪のウイルスに対する免疫力を高めます。



3. 部屋の湿度を保ちましょう

★湿度は60〜80%に保ちましょう。

鼻の粘膜が乾燥すると、粘膜の役割である菌やウイルスを流す働きが低下してしまいます。ウイルスは湿度に弱いので部屋に加湿器を設置すると有効です。



4. インフルエンザ 予防接種をしましょう

流行する前に予防接種することをオススメします。かかりつけ医とよくご相談ください。



第五回 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 徳原(中津川南地区)

⑥ 矢洩(坂下地区)



② 井汲(苗木地区)



⑦ 角領(加子母地区)

③ 鍛冶屋平(坂本地区)

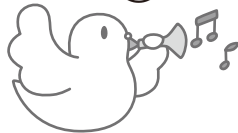
⑧ 菓子上(付知地区)



④ 馬場渡(落合地区)



⑨ 見佐島(下野地区)



⑤ 八屋砥(阿木地区)

⑩ 鳩吹区(蛭川地区)

(※答えは次回号「4月号」をご覧ください。)

12月号の答え

① 会所沢
(かいしよさわ)
② 阿廼久留美
(あのくるみ)

③ 与ヶ根(よつかね)
④ 大久手(おおくて)
⑤ 外戸尻(がいどじり)
⑥ 合郷(あすご)

⑦ 万賀(まんが)
⑧ 阿弥陀(あみだ)
⑨ 大萱(おおがや)
⑩ 殿塚区(とのづかく)



むかしの道具

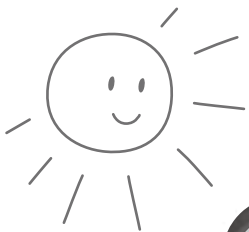
携帯用日時計

(けいたいようひどけい)

いつの時代も時を知ることは大切な事で、江戸時代すでに携帯用日時計が使われており、旅の道具の一つでした。

大変古い時代の物だと思われるがちですが、昭和戦前まで時計屋さんで販売されていました。

最近では、ほとんど見ることはありません。





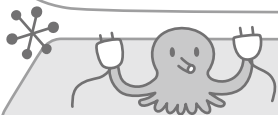
相談窓口のご案内 (2・3月)

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)	2月 22日(火) ※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
	2月 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
	3月 22日(火) ※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
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です)	2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
	2月 14日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎ 75-5566
	2月 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	
	2月 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
	3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
	3月 14日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎ 75-5566
	3月 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	
	3月 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

※相談は全て**無料**です。

自宅での火災に注意しましょう!!

火災で亡くなった方の8割は、「住宅火災」によるものです。普段から家庭内で火災を防ぐ努力をしましょう!!



【火災を防ぐには】



- ★ 火を使った料理の最中は、その場を離れない
- ★ ストブの近くに燃えやすいものを置かない
- ★ 電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない
- ★ 家の周りに燃えやすいものを放置しない
- ★ 外出時や就寝前には必ず火の元を確認する

