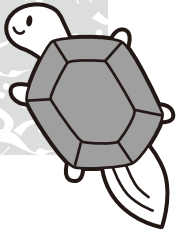




ふれあい通信



平成23年12月
第89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

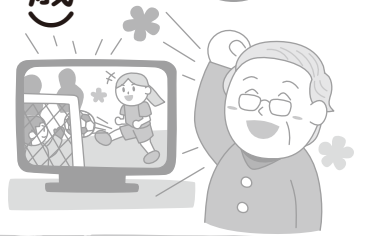
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp

●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



落合地区
渡辺 てい子さん(94歳)

こんにちは😊



落合にお住まいの渡辺てい子さんは大正6年9月19日に落合で生まれました。結婚してすぐに、旦那さまのお仕事で上海に渡航されました。4年がたった頃、戦争が始まり、長女の出産を控えていたてい子さんは帰国し、旦那さまは兵として徴集されました。旦那さまが留守の間は心配で、ご飯のどを通らなかつたのですが、無事帰国され、その後、息子さんを授かりました。帰国から2年後に旦那さまは戦争がきっかけとなり亡くなり、お子さま2人を女手一つで育て上げました。そんなある日、産経新聞に『戦後20年母の記録』という題材の投稿文の募集記事を見つけ、投稿されました。すると2800通の応募の中から選ばれ、テレビドラマ化されることが決定しました。母の日にそのドラマが放送されると全国各地から手紙や電話が来たそうです。

てい子さんは5年前の89歳までタバコ屋さんを切り盛りして見えました。また、スポーツが大好きで、午前3時からのサッカーなどでしょジャンパンの決勝戦もしっかり観戦されたそうです。本人いわく不良老人たそうで、明るく活発な方です。明るくて楽しい話や喜びが心を健康にし、身体も健康になるのだと話されました。





こたつの魅力

日本の冬と言えば、お鍋に年賀状に…コタツにみかん。

こたつ程あたたかくて居心地のいいものはありません。一度入ってしまうとなかなか出ることができず、魔力のようなものさを感じます。こたつがあれば、来客との対話も盛り上がりやすい、美味しいお茶受けとあたたかいこたつがあれば大切な方と何時間でものんびりと過ごせるでしょう。

しかし、そんな幸せな空間から一瞬にして現実に引き戻すのは、昔からよく聞くお母さんのあのセリフ。

「コタツで寝たら風邪ひくー!」「寝るんなら布団行って寝りなさい!!」

怒られようが、無理矢理引きずり出されようが、離れられないコタツの魅力。

しかし、なぜこたつで寝ると風邪をひくと言っているのでしょうか。



上半身と下半身の温度のギャップ

人間は栄養の大半を体温維持のために使っています。しかし、こたつに入ると下半身は温められ栄養を使用せず、上半身は冷気にさらされ必要以上に栄養を消費し熱を作ろうとしまし、身体のなかのバランスが崩れてしまいます。

睡眠中には体温も少し低下するので、こたつに入ったままで眠ってしまうと、体温調節がうまくできずに風邪をひきやすくなります。



体温の上昇による異常な発汗と乾燥

運動をすると体温が上昇しますが、極端な高体温とならないよう汗をかいて調節します。反対に、睡眠中には副交感神経の働きが優位となり、休息を取ろうとする働きによって体温も低下します。体温を保持するために、本来なら汗の量も自然と少なくなるはずなのですが、こたつで眠ると足が持続的に温められて血行が良くなり、不必要に汗をかくことがあります。

このため、眠った状態でかいた汗の気化によって体温を奪われ、更に乾燥した口腔・鼻粘膜、もしくは呼吸を介してウイルスが体内に侵入しやすくなります。

こたつとみかん

昔からこたつにはみかんが付き物というイメージがあります。もしかしたら、みかんの中に豊富に含まれるビタミンCが、風邪予防になると経験的に知られていたのかもしれないね。



以上のことに注意して、今年の冬はのんびりまったりこたつ生活で、お友達や家族と温かく過ごしましょう!



第十回 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 新田(中津川東地区)

② 三郷(苗木地区)

③ 蕨平(落合地区)

④ 大根木(阿木地区)

⑤ 牧(神坂地区)

⑥ 赤田(坂下地区)

⑦ 渡場(加子母地区)

⑧ 矢平(付知地区)

⑨ 八布施(福岡地区)

⑩ 岩伏(蛭川地区)

(※答えは次回号(2月号)をご覧ください。)



10月号の答え

- ① 上宿(かみじゅく)
- ② 新谷(あらや)
- ③ 二軒屋(にけんや)
- ④ 神戸(ごうど)

- ⑤ 両伝寺(りょうでんじ)
- ⑥ 保ヶ山(ほげやま)
- ⑦ 中切(なかぎり)

- ⑧ 鳥屋脇(とやき)
- ⑨ 木積沢(きつみさわ)
- ⑩ 奈良井区(ならいく)



むかしの道具

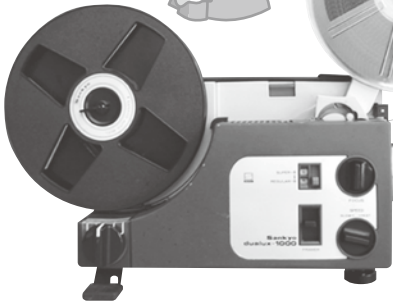
8ミリ映写機(はちみりえいしやき)

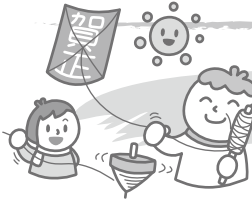
8ミリ幅のフィルムに、8ミリ用カメラで動画を写し取り、それを映写する装置。

昭和の初めに家庭用に販売され、教育、産業用などにも使われました。

その後、編集などが簡単なビデオカメラが開発され、8ミリ映写機の利用者は激減しました。

現在では、デジタル化した商品が開発され、カメラからでも、簡単に動画が撮れるようになりまし





相談窓口のご案内 (12・1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)	12月	21日(水) ※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
	1月	27日(金) ※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
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です)	12月	12日(月)・19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)	13:30~15:00	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 ☎ 0573-45-3511
	1月	16日(月)・23日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		10日(火)	13:30~15:00	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 ☎ 0573-45-3511

※相談は全て無料です。

しっかり食べて健康づくり!!

★内臓脂肪をためない食生活のポイント★

 3食きちんと、とくに朝ごはんが大切!

(朝ごはんは脳を目覚めさせ“やる気”モードにする意味でも大切です)




 薄味で脂肪控えめ!

(こってり甘辛いおかずはついつい食が進んで食べすぎます)



 ゆっくりよく噛んで、腹八分!(早食いは肥満のもと)



 彩りよく野菜料理をたっぷり!(ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です)

 食事は2~3日単位で考える。

(楽しい外食などがあるときは前後の食事で食事量を調整しましょう)

