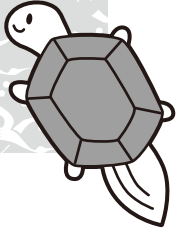




# ふれあい通信



平成24年6月  
第92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/>



ごんいちほ



加子母地区

和田 富郎さん(86歳)



加子母下桑原地区にお住まいの和田富郎さんは多芸多才の86歳。とてもお元気です。

19歳で召集、一宮に行きその年の8月に終戦となりました。

加子母に戻ってからは食料難のため開拓地に移り、畑仕事に励みました。とにかく食べる事に精一杯の毎日だったそうです。

趣味は、青年団時代からの歌舞伎と短歌や俳句などの文芸。

演劇は心と心のつながりと語る富郎さん。役者も裏方も全員が情熱を注ぎ込む事で、一つの芝居が出来上がるのだそうです。残念ながら引退されましたが、老女役は思わず涙を誘うほどの腕前でした。

元気の秘訣は、くよくよしないこと。みんなのお陰と感謝すること。

いつもごいごい穏やかに周りを和ませてくださいます。





# ジメジメ梅雨に負けるな!!

## 湿邪(しつじやく)とは??



これから梅雨本番で毎日鬱陶(うつとう)しい日が続きます。この時期、東洋医学では「湿邪(しつじやく)」が原因で、体調不良になりやすいとされています。

湿邪とは、梅雨時など湿度が高いときに体に、悪い湿気が溜まり、血流が悪くなり、手足が重たく感じたり、むくむくことを言います。そのため、体全体がだるく感じたり、関節などの痛みを感じるようになります。

また、この湿邪の影響を一番に受けるのが、消化吸収と水分代謝をつかさどる胃腸の働きです。

だから梅雨時には下痢や食欲不振、嘔吐、腹部膨満など消化機能の障害が起こりやすいというわけです。



## 梅雨の時期のおススメ食材紹介

### 良い香りがするもの

香味野菜など良い香りがする食材は胃腸の働きを活発にし、体内の余分な水分の排出に役立ちます。特に生姜はカラダを温めて発汗を促す作用もあるのでおすすめです。

しそ、生姜、ゆず、三つ葉、シナモン、カレー粉、山椒、ねぎ、らっきょう、唐辛子、にんにく、にら など

これらの食材を積極的に摂取して、元気に梅雨を乗り切りましょう。



# 第十三回 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 桃山(中津川西地区)

② 室屋(苗木地区)

③ 源濟(坂本地区)

④ 藤上(阿木地区)

⑤ 塩野(神坂地区)

⑥ 高部(坂下地区)

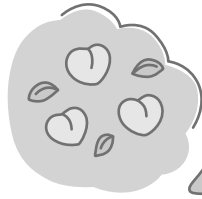
⑦ 万歳池(加子母地区)

⑧ 小栗山(付知地区)

⑨ 細ヶ谷(ふくおか地区)

⑩ 町切(蛭川地区)

(※答えは次回号(8月号)をご覧ください。)



## 4月号の答え

- ① 正ヶ根(しょうがね)
- ② 大牧(おおまき)
- ③ 曙(あけぼの)
- ④ 矢筈(やはず)
- ⑤ 霧ヶ原(きりがはら)
- ⑥ 西方寺(さいほうじ)
- ⑦ 牧戸(まきど)
- ⑧ 正ヶ脇(しょうがき)
- ⑨ 高ノ巣(たかのす)
- ⑩ 長瀬(ながとろ)



## むかしの道具

蠅帳(はえちよう)



台所用具の一つで、ハエなどの虫が食べ物に止まったりするのを防ぎ、また、食べ物を一時的に保存する為の道具。風通しをよくするために、網を張った小型の戸棚と、傘状に作って食卓にかぶせる網状のカバーの物とがある。最近では、あまり見かけない道具の一つである。



# 6月7月 心配ごと相談のご案内 (心配ごと相談員による相談です。) ※相談は全て無料です。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
6月	11日(月)・25日(月)	13:00~15:30	健康福社会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	11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
	20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
	20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
7月	9日(月)・23日(月)	13:00~15:30	健康福社会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	9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
	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



## 震災対策への意識チェック!!



実際に震災があった時、  
今のあなたで大丈夫?

チェック

●防災グッズを一式準備している。	
●非常用の食料・飲料を用意している。	
●家具には転倒防止用品を使用している。	
●家族で連絡方法や集合場所を決めている。	
●自分の居住区内の避難場所、 避難経路(集合場所)を把握している。	
●防災グッズの置き場所を家族全員が把握している。	
●貴重品の保管場所を把握している。	
●医薬品は持ち出せる形状のもので保管している。	
●電気やガスが止まった際のカセットコンロ など器具の用意がある。	
●玄関や通路には大きな物を置かないようにしている。	

✓チェックが8~10個 **継続を**  
意識度 ★★  
でも油断は禁物

もしもの時の心構えが、十分にできています。あとは定期的に保存食品や防災グッズの点検・見直しを行い、家族で大事なことを確認し合い、高い意識を保ち続けてください。

✓チェックが5~7個 **用心を**  
意識度 ★★  
準備の見直しを

震災対策は必要と感じているものの、いくつか見落としもありそう。もう少し準備すべきこと・ものを充実化させることが、よりいっそうの安心につながります。

✓チェックが4個以下 **危険!**  
意識度 ★  
即再認識を

まずはこのチェックリストの結果を見ながら、家族で震災対策について話し合ってみては?そこから準備を始めていきましょう。