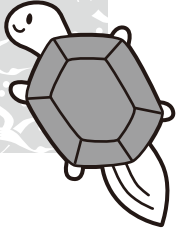




ふれあい通信



平成24年10月
第94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



ふくおか 田之尻地区

片田 たつ美さん(91歳)



「正月も ことなく過ぎぬ
大鍋を洗って ひとりの暮らしに戻る」

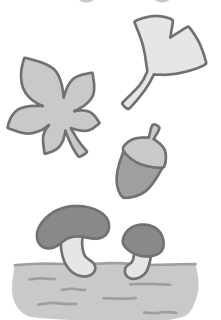


片田たつ美さんは、83歳から短歌を始められ、この一首は、たつ美さんの暮らしの状態をうたわれたものです。たつ美さんは、大正10年に付知町に生まれ、今年で91歳。昭和16年に5年上の同じ付知町の男性と結婚。2男1女の子宝に恵まれたものの、戦中戦後と、たいへん苦労して子育てと家事をつとめる毎日だったそうです。

「ご主人の退職後は、故郷付知町に戻り、民宿を営んでいましたが、ご主人が他界されたあと、10年ほど前に福岡の田之尻地区に転居。現在は、短歌のほか茶道もたしなむ傍ら、庭の手入れに余念がない毎日を過ごされています。「今まで自然を大切にしてきて、今は、自然に助けられている。」と、まさに大自然の中で、自然を見つめて暮らしてみえます。「病院も行っていないし、薬も飲まない。」と、笑顔で話すたつ美さんは、ますますお元気です。



「夏バテ」ならぬ『秋バテ』?!



暑さがおさまっても「夏バテ」が回復しない人や、秋になってから体調不良になる人が増えています。それが「秋バテ」です。

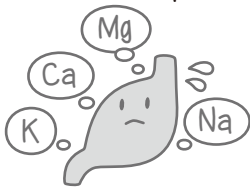
秋バテとは？

「秋バテ」は朝晩と日中の温度差が激しいため風邪をひいたり、夏の延長で冷たいものを飲食する、窓を開けたままで寝るなどして体が冷えてしまい、体調を崩すことです。



秋バテの主な原因は？

- ① 汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足。
- ② 胃腸の疲れによる消化機能の低下。



- ③ 屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ。
- ④ 睡眠不足による体力の低下。
などが挙げられます。

秋バテ解消法は？

秋バテに効くビタミンB1は「秋の味覚」に多く入っていて、お米、鮭、栗、さつまいもなどを食べると効果的です。

そして、夏の生活をガラッと変えることが大切です。夏の間、暑いからとシャワーにしていたのを、お風呂にゆっくり浸かるようにするなど、生活を冬に向かって変えていくと身体も慣れて来るそうです。



暑い夏が終わり、涼しくなってきた今、身体の調子をもう一度見直してみるといいかもしれませんね。



第十五回 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 小向井(中津川西地区)

② 津戸(苗木地区)

③ 辻原(坂本地区)

④ 釜沢(落合地区)

⑤ 樋角(阿木地区)

⑥ 海老ノ島(川上地区)

⑦ 上桑原(加子母地区)

⑧ 宮脇(付知地区)

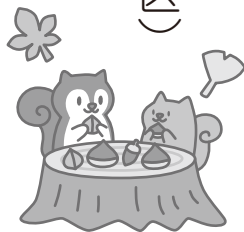
⑨ 水返(ふくおか地区)

⑩ 奥渡(蛭川地区)

中津川読み方クイズは
今回で最終回です。
次号からの新しい
クイズをお楽しみに!!



(※答えは次回号「12月号」をご覧ください。)

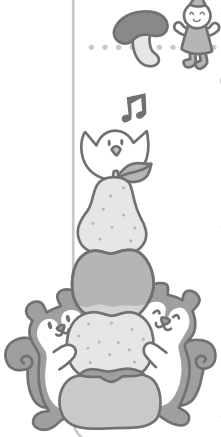


8月号の答え

- ① 地藏堂(じぞうどう)
- ② 深沢(ふかさわ)
- ③ 中洗井(なかあらい)
- ④ 平石(ひらいし)

- ⑤ 矢筈(やはず)
- ⑥ 下外(しもそで)
- ⑦ 尾山(おやま)
- ⑧ 稻荷(いなり)

- ⑨ 大上(おおかみ)
- ⑩ 下沢区(しもざわく)



むかしの道具

手回し洗濯機
(アまわしせんたくき)

丸い入れ物の中に洗濯物を入れ、手で回して洗濯する道具。

むかしは、女性にとって洗濯は大変な家事仕事の一つで、少しでも便利になるようにと、このような道具が考え出されたが、あまり使われることは無かったようである。



10月
11月

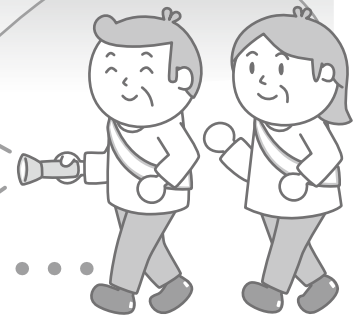
心配ごと相談のご案内

(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
10月	15日(月)・22日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	9日(火)	13:30~15:00	川上かたらいの里 社協坂下支所 ☎75-5566
	17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
	17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
11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)	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

夕暮れ時の交通事故に 注意しましょう!

日が暮れて見通しが悪くなり交通量が多くなる時間帯は交通事故の危険が高まります。



明るい色の服を着ましょう。白や黄色などの色のほうがドライバーからよく見えます。

反射材を服や靴などにつけましょう。反射材をつけるとドライバーからよく見えます。

自動車や自転車などが来ないことを十分確かめてから、道路を渡りましょう。

