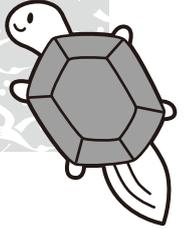




ふれあい通信



平成24年12月
第95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😊

南地区

並木 薫さん(95歳)



並木薫さんは大正6年に加茂郡川辺町で生まれ、今年で95歳になりました。昭和23年に中津川市に引っ越してきました。

家族と共に穏やかに暮らしてみえたある日、奥さまに介護が必要になりました。そこで、「奥さまの頭の体操」と手ぬぐいを用意し、雑巾縫いをすすめましたが取り組まなかったため、薫さんが雑巾を縫いました。

10年間の介護の末、奥さまを看取られました。薫さんにとって介護は苦痛ではなかったと言います。奥さまを亡くされてから寂しさを紛らわすために雑巾を縫う量が増えました。今では1日に5枚、毎月120枚の雑巾を縫っています。雑巾は平成17年から毎年、学校や福祉施設など合わせて1000枚以上を寄付してみえます。

薫さんは「縫い始めた頃と比べると毎年上手になっている。今では針の穴の左右の大きさの違いを見極めることができる」と話されました。

その他にも、福祉施設でのボランティア活動も行う薫さんの元気の秘訣は、良く食べ、細かい作業を行うことだそうです。

最後に「家族の温かな協力のおかげで活動が続けられる。ありがたい。」と話されました。



乾燥肌と対処法

冬は乾燥肌になりやすい時期です。乾燥肌は放っておいても大丈夫？

いいえ！乾燥肌にならないよう、予防しましょう。



高齢になるにつれて、皮膚がカサカサと乾燥し、老人性乾燥肌という辛い症状になってしまいます。

原因としては、年齢を重ねていくにつれて「発汗」や「必要な皮脂の分泌」などの体の機能が少しずつ低下してしまうことで、乾燥肌を引き起こします。また、「角質層の間にある脂質の減少」により、角質層の間に細かくあるはずの脂がなくなり、肌がデリケートになり、乾燥・敏感になってしまうのです。

肌が乾燥すると外部からの刺激に弱くなり、かゆみをもたらします。

乾燥肌にならないために、以下のことがらに気をつけましょう!!!



身体を洗う時はゴシゴシと擦り洗いをしないよう、石鹸を泡立てて手で優しく体を洗いましょう

暖房は必要最低限にとどめ、お部屋の湿度を保ちましょう

熱いお湯の長時間入浴は避けましょう

入浴後は保湿剤を活用しましょう

保湿液やクリームは使い過ぎに気をつけましょう

下着や寝巻きは水分を吸収・発散する綿製品を着用しましょう

乾燥肌が酷い場合や改善しない場合には皮膚科を受診してください。

ふつ／ら／つ／や／つ／やの肌で、健康的に冬を乗り切りましょう!!!



第1回 日本47都道府県名 シルエツトクイズ

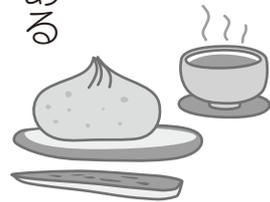
■影を見て都道府県名を当てましょー！



1

ヒント

- ・鵜飼が有名で日本一暑い市がある
- ・織田信長が県名を命名
- ・栗きんとんで有名な中津川市がある



2

ヒント

- ・史跡旧跡が多く存在する歴史都市『会津若松市』がある
- ・大きく『浜通り』『中通り』『会津』の三つに分けられる



3

ヒント

- ・温泉の源泉数・湧出量ともに日本一で、有名な別府温泉がある
- ・からあげで有名な中津市がある



(※答えは次回号(2月号)をご覧ください。)

10月号の答え

- ① 小向井(こむかい)
- ② 津戸(つと)
- ③ 辻原(つじはら)
- ④ 釜沢(かまざわ)
- ⑤ 樋角(といずみ)
- ⑥ 海老ノ島(えびのしま)
- ⑦ 上桑原(かみくわばら)
- ⑧ 宮脇(みやき) ※訂正: 誤: 付知地区 ↓ 正: 田瀬地区
- ⑨ 水返(みずかえし)
- ⑩ 奥渡(おくど)



むかしの道具

白黒テレビ

(しろくろてれび)

昭和28(1953)年に白黒テレビが放送開始になった。

しかし、当時のテレビは値段も高くサラリーマンの月給の何倍もしたので、持っている家庭は限られた。

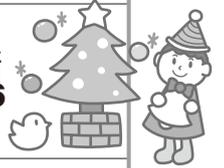
町では宣伝に街頭でテレビが放送され、テレビのある家には、子どもたちが人気番組に集まった。

当時のテレビは、普段画面に布などがかけられ大変大事にされていた。



12月 1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
12月	10日(月)・17日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	10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
	19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
	19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	21日(月)・28日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	15日(火)	13:30~15:00	川上かたらいの里 社協坂下支所 ☎75-5566
	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
	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 ☎0573-45-3511



自宅での火災に注意しましょう!!

【出火原因】

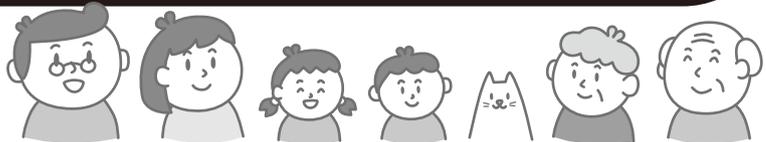
- 1位 たばこ
- 2位 ストーブ
- 3位 コンロ

住宅火災の犠牲者の過半数は高齢者です。



火災は身近なところで起きています。家族みんなで住まいの防火!!

【火災を防ぐには】



- 寝たばこやたばこの投げ捨てはせず、たばこの火はしっかり消す
- 火を使った料理の最中は、その場を離れない
- ストー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

