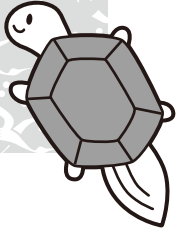




# ふれあい通信



平成25年4月  
第97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/>



蛭川地区  
林 寿満子<sup>すまこ</sup>さん(83歳)

こんにちは😊



林寿満子さんは、昭和4年に蛭川の農家で生まれ、蛭川内の木綿工場へ嫁ぎ、そこで商いをするごとの大変さが身に染みたそうです。また、時代の移り変わりに伴い、工場を閉鎖する時はとても悲しい思いをされましたが、辛いことは忘れて、楽しいことだけ覚えていく性格だったので、気丈に子育てをされたそうです。

10年程前にご主人が他界し、4人のお子さまがそれぞれ家庭を持って外で暮らしている為、一人暮らしも大分長くなりました。

今は、近所の方や福祉の方に助けてもらいながら、色々な集会に出掛けては皆さんと楽しく交流を深めたり、ゲートボールや花づくりが大好きで続けておられます。日々、感謝の気持ちを持つこと、丁度良く運動すること、頭を使うことが健康の秘訣だそうです。

日々忙しく過ごす寿満子さんは、病気の入る隙間がなく元気でいられるそうです。これからも一日一日を大切に元気で健康にと願っております。



# 桜を見ながら健康ウォーキング

持久力を保つための最適な運動の一つが比較的簡単に安全なウォーキングです。ウォーキングによって日常生活動作を改善したり、生活の質を向上させるだけでなく、生活習慣病や老年病の予防・改善に有効であることが多くの研究によって確認されています。

## 高齢者にあつたウォーキングのフォーム

安全で快適なウォーキングを実践するために、正しい運動姿勢を身につけることがポイントです。そのためにはいろいろな注意点がありません。

### 【目線】

10〜15m先を見るように心がけましょう。目線を変えるだけで自然に背筋が伸び、視野が広がり、気分も明るくなります。

### 【足の運び方】

- ① 膝を伸ばしましょう。膝が伸びると、歩幅が無理なく広がります。
- ② 伸ばした脚は、かかとから着地しましょう。
- ③ 身体の重心の移動は、かかとからつま先へ、足の裏を転がすようにして行ないましょう。
- ④ 足で地面を踏み込むように、つま先にしっかりと重心を残すようにしましょう。また、足の運びは一本の線上を進むのではなく、左右それぞれの直線上を進むようにしましょう。



### 【呼吸法】

呼吸は自然に、足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズムで行ないましょう。

慣れてきたら、速く歩いてみましょう。コツは、ひじを軽く曲げ、腕を小刻みに元氣よく振ることです。基本的なフォームができれば、より一層健康維持や体力増進が図られます。

## 高齢者のウォーキングの注意点

高齢の方は老化に伴い体力が低下したり、疾病によって動作が変容するため、身体状態について個人差が大きいという特徴があります。

ご自身の状態や身体能力を考慮したり、医師の指示を仰ぐなど十分注意して行なう必要があります。また、準備体操や整理体操など、ウォーキングの前後に軽い体操やストレッチを行なうことが必要です。これらのことをしっかり守って、無理しすぎることなく継続してウォーキングすることが、健康長寿の秘訣と言えます。

これからの季節は気候が穏やかで桜が美しい季節です。お友達を誘って、健康作りを目的に歩いてみませんか？



# 第3回 日本47都道府県名 シルエツトクイズ

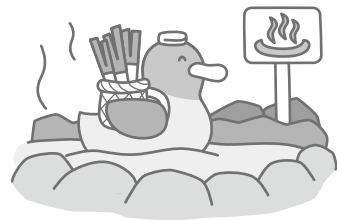
■影を見て都道府県名を当てましよう！

①



ヒント

- ・草津温泉、伊香保温泉、水上温泉などの温泉が豊富
- ・浅間山や利根川など自然豊で、下仁田ネギやこんにゃくが名産



②



ヒント

- ・日本海・若狭湾に面しており、東尋坊がある
- ・米大統領オバマ氏と共に有名になった小浜市がある

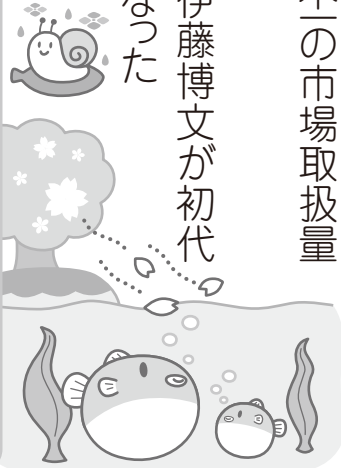


③



ヒント

- ・下関のフグは日本の市場取扱量を占めている
- ・長州藩士である伊藤博文が初代内閣総理大臣となった



(※答えは次回号(6月号)をご覧ください。)

2月号の答え

①



宮城県

②



奈良県

③



愛媛県

## むかしの道具

水車(すいしや)

用水や川などの水の力を利用して、水車を回転することにより、そのエネルギーを利用して、脱穀や、製粉などをするための道具。

電力などのエネルギーがまだ使われていなかった頃、水田の風景と同じくよく見かけた。

最近ではほとんど見かけない。



# 4月 5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
4月	8日(月)・22日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	8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
	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
5月	13日(月)・27日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	13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
	15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
	15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



## 交通事故に注意しましょう!!

ここ数年、高齢者が被害者あるいは加害者となる交通事故が激増しています。事故のリスクは加齢によって高まります。自分を過信せず、日ごろから「安全」を心がけましょう!!

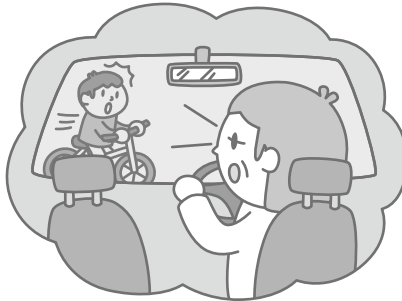


### 加齢とともに高まる交通事故のリスク

🐰 聴力の衰え



🐱 視力の衰え



🐶 体力の衰え



### 歩行中の事故へ備え

道路の横断は必ず横断歩道や信号機のある所で...



周囲の様子には常に気を配る