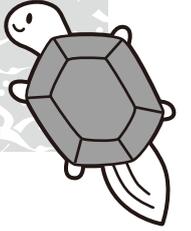




ふれあい通信



平成25年6月
第98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/>



神坂地区
島田 わか子さん(94歳)

ごんいちほ



島田わか子さんは、大正8年9月1日に木曾福島で生まれました。昭和17年に医者の日那さまと結婚しましたが、すぐに軍医として召集された為、東京に引っ越されました。昭和20年3月10日の東京大空襲の時には、世田谷の防空壕から空一面を覆うB29を見上げて、あっけにとられたと話されました。

終戦後に日那さまが神坂で開業し、それから40年間、4人の娘さんの育児や昼夜を問わず地域に根差して働かれた日那さまのお手伝いを無我夢中でされたそうです。

日那さまが他界された現在は、俳句や習字、ダンスなどの習い事を楽しんでみえます。また、趣味の旅行では、90歳を過ぎてから鳥取へ出かけるなど、充実したひとり暮らし生活を通じてみえます。

そんなわか子さんの元気の秘訣は、くよくよしない事、周りの方のおしゃべりを楽しんで、毎日元気に沢山食べる事だと話されました。





衣替えと健康

昔から衣替えは6月と11月の季節の変わり目に行われます。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩す人が増加します。

そこで古人は、この時期に衣類を入れ替えることで上手に体温調節を行い、体調管理を行ってきました。

季節の変わり目に 体調を崩さない為の 工夫とは？

体温調節のため、重ね着しやすいものを選ぶ

服の素材を変える

(綿や麻、毛、化繊などを使い分ける)

暑いときは体温を逃がしやすいものを、寒いときは保温性の良いものを選ぶ



上級ポイント!!

小物を使うことで、気温の変化を上手に乗り切ることができます。

たとえば夏服から秋服への移行期には薄手のカーディガンやスカーフを携帯し、冬から春への移行期には、春物のコートやカーディガン、マフラー、手袋、帽子などの着脱によって気温の変化に対応する準備も大切です。

衣替えの時期には気温だけでは服装が決められない局面も多々あります。雨や風が強い日は体感温度もかなり下がります。衣替えの時期は、体調を崩さないよう、体温調節が容易な服装に心がけるようにしましょう。



第4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

- ・〇〇美人、〇〇犬、〇〇こまち
- ・『なまはげ』が有名である



② ヒント

- ・2004年に世界遺産に登録された熊野古道がある
- ・那智勝浦や南紀白浜がある



③ ヒント

- ・東国原英夫氏が県知事になったことで有名になった
- ・太陽のマンゴーや農作物、地頭鶏、牛肉などが有名

(※答えは次回号(8月号)をご覧ください。)

4月号の答え

①



群馬県

②



福井県

③



山口県



むかしの道具

蚊遣器(かやりき)

蚊取り線香を燃やす時に、線香を安定して燃焼させ、蚊の駆除を行う為の道具。

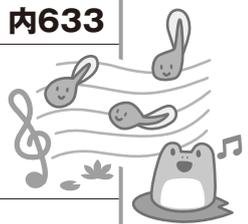
電気蚊取り機の普及以降、利用は少なくなったが、夏の風物詩として、また、観賞用などとして今でも利用する人がいる。

中でも古くからの代表的な物は、陶器で豚を模って作られた「蚊遣豚(かやりぶた)」が一般的である。



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	10日(月)・24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
7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



オレオレ詐欺に気をつけて!!

オレオレ!オレだけど、急にお金が必要になっちゃって...

オレオレ詐欺とは?

電話を利用して親族(特に離れて暮らす息子や孫を装った犯人が多い)、警察官などになりすまし、現金を貯金口座に振り込ませる方法で、ここ数年被害者は高齢の女性に多いと言われています。

大丈夫!? どうしたの??

なんだか怪しい...



被害に遭わないために...

信用出来そうな方から「お金を振り込んで」と言われても一度は電話を切って再度親族等に事実を確認しましょう。

「あやしいな・・・」と思ったら電話の本人とあなたしか分からないことを質問しましょう。

振り込む前に家族や警察に相談しましょう。



まず確認!あわてないで!冷静に!