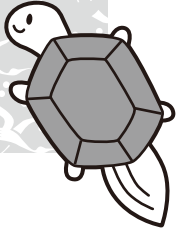




ふれあい通信



平成25年8月
第99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



苗木地区
さくらぎ
櫻木

すずえ
鈴江さん(87歳)



櫻木鈴江さんは、大正15年9月9日に苗木の新谷地区で生まれました。

26歳の時に現在の中津川市街を一望するような高峰山の麓に嫁がれ、4人のお子さんに恵まれました。旦那さまとともに、山々に囲まれた自然豊かな土地で日々畑を耕したり、家畜を育てながら自給自足生活を何年も続けられたそうです。

現在は、自分ができることはなるべくするようにと、調理や洗濯等の家事は自分で行ってみえます。

特に櫻木さんが作る干し芋は、親戚の方々が大変人気があり、空気が良いところに干すのがおいしく出来る理由の一つだと話してみえました。

どこへ行くにも歩いて出かけていたこと、好き嫌いなく食べることが元気の秘訣だそうです。周りの方々の支えによって今の生活が出来ていると笑顔で話されました。



良い汗をかいて健康になろう

汗をかくということは、体温が上昇し代謝がよくなります。

基礎代謝が上がると、栄養素や老廃物を運ぶ血流も良くなり、体温調節機能や自律神経に良い刺激を与え、健康を保ってくれます。

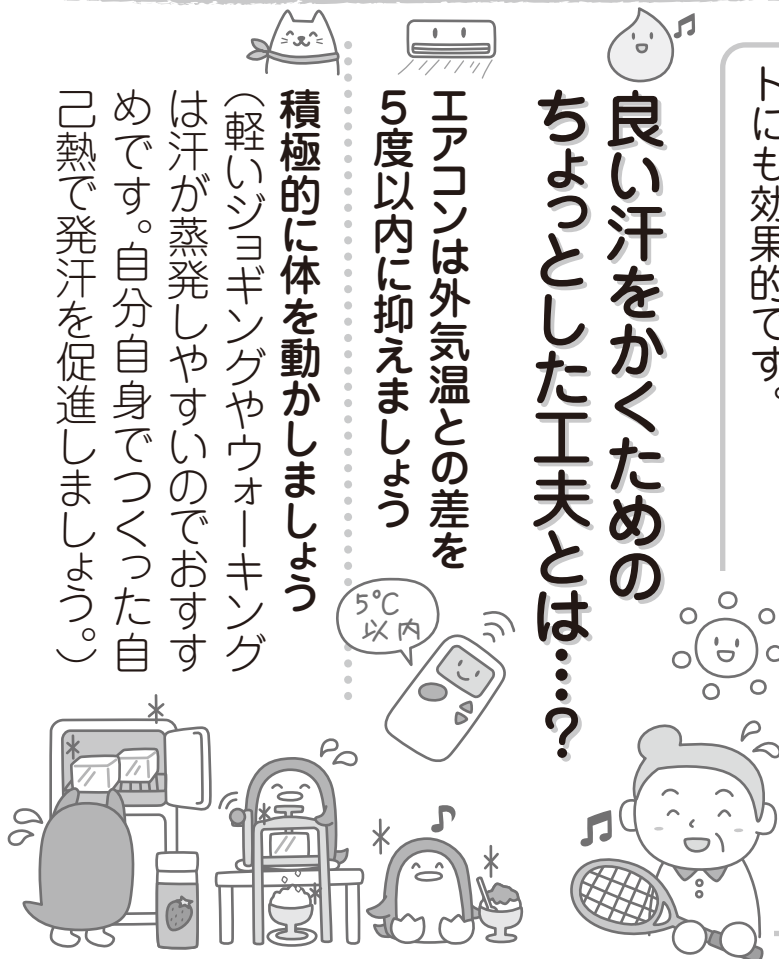
また、汗をかいて代謝が良くなるということは、脂肪が燃焼しやすい体になるのでダイエットにも効果的です。

良い汗をかくための ちょっとした工夫とは…?

エアコンは外気温との差を
5度以内に抑えましょう

積極的に体を動かしましょう

(軽い)ジョギングやウォーキングは汗が蒸発しやすいのでおすすめです。自分自身でつくった自己熱で発汗を促進しましょう。



良い汗をかくことは、 美容と健康に効果的



注意点!

汗をかくことも大切ですが、忘れてはいけないのが脱水症状の予防です。1日に必要な水分摂取量は食事以外で**1.5L以上**です。特に気温の上昇がみられるこの時期はなるべく水分を多くとるよう心がけましょう。

第5回 日本47都道府県名 シルエットクイズ

■影を見て都道府県名を当てましよう！

①



ヒント

- ・阿蘇山、天草が有名な観光地
- ・加藤清正が造った〇〇城がある



②



ヒント

- ・金閣寺や清水寺などの世界遺産が数多くある
- ・八ツ橋、千枚漬、宇治茶が有名



おこしやす

③



ヒント

- ・納豆が有名で、ビールを一番多く生産している県
- ・筑波山、水戸黄門といえは？



(※答えは次回号(10月号)をご覧ください。)



6月号の答え

①



秋田県

②



和歌山県

③



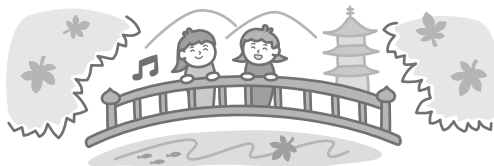
宮崎県

むかしの道具

人力車(じんりきしや)

明治から昭和の初めにかけて、人の力で引いて、人を運ぶための二輪の車で、明治の初期、日本で発明された日本独特の乗り物。

自動車、電車などの公共交通機関の発達により昭和の初め頃にその姿は見なくなったが、現在、観光地などで利用している所もあり、その姿を見ることができる。

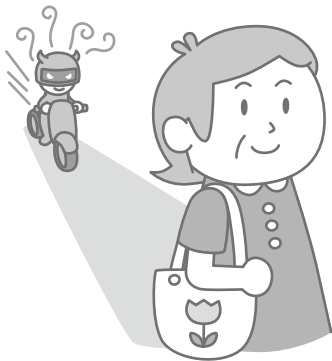


8月9月 心配ごと相談のご案内 (心配ごと相談員による相談です。) ※相談は全て無料です。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
8月	19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
9月	9日(月)・30日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 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



ひったくりに備えよう!!



ひったくりは・・・

自転車やバイクなどで後方から接近し、追い越しざまにバッグを強奪する行為です。被害者の9割以上が女性で、特に中高年の被害が目立っています。



人通りの少ない
場所は避ける

手荷物は道路の
反対側に待つ

自転車のカゴに
防犯ネットをつける

