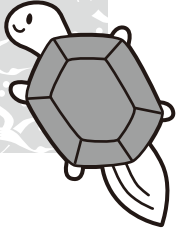




# ふれあい通信



平成27年10月  
第112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

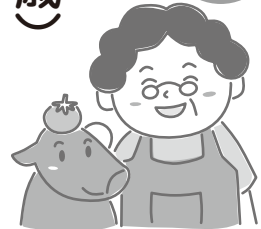
●☎ 66-1111 内線633・634  
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp  
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>

『皆様のおかげ』で  
支えられて生きています!



蛭川地区  
加納<sup>かのう</sup>  
トマ子<sup>とまこ</sup>さん(80歳)

いんいち<sup>は</sup>  
😊



加納トマ子さんは、昭和10年3月1日に白川町黒川で農業を営まれる家に生まれました。娘時代には、和・洋裁、編み物などを特技とし、着物は自分で仕立てて身に着けていたそうです。その後、22歳で蛭川の和牛畜産農家に嫁がれました。ご主人と一緒に、牛の世話に明け暮れる忙しい日々でしたが、親や近所の皆さんに助けていただきながら生活を送ってきました。「私も親に心配させまいと頑張った甲斐があり、子どもも優しい子に育ってくれた」と微笑んでみえました。

平成21年にご主人を亡くされたからは、独りで大切な牛の世話をしてきました。今年7月には牛の出産に立ち会い、元気に生まれてくれた赤ちゃんに「トマト」と命名しました。

「周りのの方々に迷惑をかける毎日だけど、地域の皆様が温かくしてくださるし、酪農の仲間とお互いに支え合って協同で頑張っている」と話されました。

毎日可愛い牛に語りかけながら、健康な日々を過ごしてみえます。



# 秋バテって知っていますか!?

## ★秋バテとは…

『秋バテ』とは、涼しくなると過こしやすくなってきたはずなのに、夏バテに似た症状で体調が悪いことをいいます。

○例えば…身体がだるい、食欲がない、肩こりや頭痛、眠れない、めまい・立ちくらみ



## ★秋バテの原因

### ①寒暖の差がはげしい…

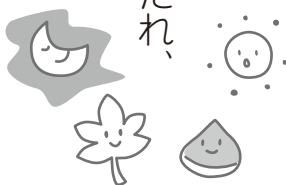
寒暖の差がでることによって、自律神経がみだれ、血液循環が悪くなり不調をおこします。

### ②気圧の変化…

秋になると気圧が下がって空気中の酸素が少なくなり、呼吸が乱れたり自律神経が乱れてきてしまいます。

### ③食生活…

冷たいものを摂ると胃の温度が下がってしまいます。すると、胃の動きが悪くなり胃もたれなどにつながります。



## ☆自律神経とは？

身体の機能を自然に調整してくれる神経です。暑いときは汗をかくようにし、寒いときは体温が下がるのを防いでくれます。

## ★秋バテ解消法!!!

正しい入浴をしましょう

38度〜40度のちよつとぬるめのお風呂に、寝る直前に10分〜30分かけてゆっくり入ると良いでしょう。

適度な運動をしましょう

早歩きウォーキングなどがお勧めです。毎日続ける事が大切です!

朝1杯の白湯を飲みましょう

白湯を飲む事で胃が温まり、血液循環が良くなります。体温が上がることで、代謝や免疫力が上がり体調不良が改善されます。



秋バテなんて今まで聞いた事なかったと思いますが、近年猛暑がひどくなっている中で増えてきた様子です。ぜひ解消法を試していただいて、秋バテを乗り切りましょう!!!







10月・11月

## 社協の相談事業

※相談は全て  
無料です。

種類	開催日	時間	場所	問合せ・予約先	
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です。)	10月	19日(月)・26日(月)	13:00~15:30	健康福社会館	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
	11月	9日(月)・30日(月)	13:00~15:30	健康福社会館	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
ふくしの法律相談窓口 (平成27年9月より始まり ました!)	10月	20日(火) ※事前に予約が必要です。	13:00~16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573-82-3174
	11月	18日(水) ※事前に予約が必要です。	13:00~16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573-82-3174

消費生活で困ったときは…

イヤヤ  
「188」にお電話下さい!!

## ▶こんな時にはすぐに消費者ホットラインにお電話を!!

- 無料体験のはずが、断りきれなくて…
- 契約しちゃったけれども、返品をしたい。
- いい話だが、本当に信用してもよいのだろうか?

## ▶消費者ホットラインとは?

お住まいの地域の消費生活センターなど、消費生活に関する身近な相談窓口を案内する全国共通の電話番号です。消費生活における不安や苦情、被害の相談に応じ、問題解決のための助言や情報提供、あっせんなどをします。

★困ったときは速やかにご相談ください!! 

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)