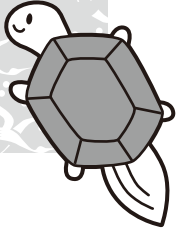




ふれあい通信



令和4年6月
第152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638
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>

健康に気を付けながら
1日でも多く長生きしたい!



いせさん手作りのチョッキ



吉村 よしむら
いせさん(86歳)

いんにちは 

坂下地区



吉村 いせ(よしむら いせ)さんは、昭和11年10月11日に6人兄弟の次女として、中津川市山口で生まれました。現在も兄弟全員ご健在で、お互いに行き来をされているそうです。

21歳で坂下にお嫁に来られ3人のお子さんに恵まれました。子育てをされながら、自宅で障子屋(店名:坂下障子紙)を20年間営んでみえ、仕事と子育てとの両立は大変なときもありましたが、今振り返ると良い経験だったと思ひ出話をしてくださいました。

以前は、田んぼや畑の手入れに励んでおられ、健康には自信があったと話されるいせさん。昨年、御病気をされたことをきっかけに、「自分の身体は自分で守る。無理をしないように気をつけよう」と思われたそうです。

現在は、自分が出来る運動を適度にしながら健康維持を心がけてみえます。近くに住む子どもさんや、地域の方々に支えられながら、「今が一番穏やかで楽しく過ごしています」と笑顔で話してくださいました。



梅雨の体調不良に気づく用心!!

6月に入り、「梅雨」のシーズンになりました。

梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？実は梅雨の時期は、体調を崩しやすい気候になっているのです。

今回は、日々の生活の中で取り入れると良い「梅雨の健康対策」について紹介します。

◇食事

体調不良で体力低下やだるさを感じる梅雨の時期には、玄米や紅鮭、豚もも肉などの「ビタミンB群」を摂取すると良いそうです。「ビタミンB1」は「疲労回復」「ビタミン」「ストレスビタミン」と呼ばれるほど、疲労やストレスに対して絶大な効果を発揮すると言われています。



◇睡眠環境

快眠のために最適とされる環境は「気温26度以下」「湿度50%〜60%」と言われています。梅雨の時期特有の寝苦しさは「夏の暑さ」と「80%を超える湿度の高さ」が関係しています。エアコンや除湿器を使用し、快適に眠れる睡眠環境を整えましょう。



◇運動

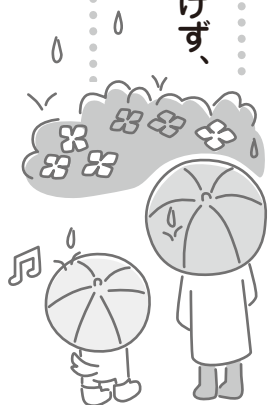
身体の中に余分な水分が溜まりやすい梅雨の時期は、適度な運動を行うことが大切です。水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振といった不調に繋がります。

運動は身体が温まった入浴後が最も効果的ですが、1日10分でも良いので、無理のない範囲で行いましょう。



梅雨のジメジメとした気候に負けず、

元気に健康的に過ごしましょう！





クイズコーナー

■今回は「梅雨」に関係するクイズです。

1. 湿気が気になる梅雨時、ある物を敷いておくだけで湿気対策ができます。
ある物とは次のうちどれでしょう。

- ① アルミホイル
- ② レジャーシート
- ③ 新聞紙

2. 日本の年間の傘の消費量は次のうちどれでしょう。

- ① 5千本
- ② 1億3千万本
- ③ 9万本

3. 雨具の合羽(かっぱ)の由来は次のうちどれでしょう。

- ① 河童から授かったという伝承があるから
- ② 外来語に漢字を当てはめたから
- ③ 生産地名が「合羽」だったから



☆今月のクイズも楽しんでいただけたでしょうか。クイズの答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

携帯用日時計

(けいたいようひどけい)

いつの時代も時を知ることは大切な事で、江戸時代すでに携帯用日時計が使われており、旅の道具の一つでした。

大変古い時代の物だと思われがちですが、昭和戦前まで時計屋さんで販売されていました。

最近では、ほとんど見ることはありません。



1. ③ 新聞紙は紙の表面がデコボコしており、普通の紙よりも水分を吸収しやすい特徴があります。そのため、湿気が気になるところに敷いておくと除湿効果が期待できます。
2. ② 日本の傘の消費量は世界一となっています。1億3千万本のうち、8千万本はビニール傘の消費量であり、日本はビニール傘の消費量も世界一だそうです。(日本洋傘振興協議会の資料より)
3. ② 合羽はポルトガルから伝わったものであり、ポルトガル語の「capa」が元になった外来語です。合羽は後に付けられた当て字であり、江戸時代頃から使われるようになりました。

クイズ
コーナーの
答え





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2022年6月・7月)

秘密厳守!
お気軽に
ご相談ください。

この相談事業は
赤い羽根共同募金
の配分を受けて
実施しています。

「心配ごと相談」 日常生活上の心配ごとや困りごとをおうかがいします。
毎月第2月曜日。

開催日		時間	場所	問合せ先
6月	13日(月)	13:00~15:30 【予約不要】	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
7月	11日(月)			

「ふくしの法律相談」 高齢者、障がい者、借金問題でお困りの方への弁護士による相談です。
一定の資力基準を満たす方は無料です。資力確認は、ご予約時にさせていただきます。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
6月28日(火)	13:00~15:45 【要予約】	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
7月26日(火)			

「ういず相談窓口」【中津川市生活相談センターういず】の職員による相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
出張相談 7月14日(木)	14:00~15:00【予約不要】	苗木公民館	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
常設 毎週金曜日	13:00~15:00【予約不要】	中津川市健康福祉会館	

※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。

インターネット回線の 契約切り替えトラブルに要注意!



～アナログ回線に戻す契約のはずがサポート契約に!?!～

大手通信会社のサポートセンターを名乗る事業者から「電話を光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話があった。今は誰もインターネットを使っていないので、ちょうどいいと思い契約した。しかしその後、毎月サポート料金としてお金が引き落とされていることが分かり、確認すると1年縛りでサポート契約をしているとのことだった。解約を申し出ると、今解約するとキャンセル料が発生すると言われた。



- ⚠️ 大手通信会社の名前を出していても、実際は関係のない事業者が勧誘をしているケースがあります。勧誘を受けた事業者名をしっかりと確認しましょう。
- ⚠️ 知らないうちに、回線の切り替えには必要のないサービスの契約を結んでいるケースもあります。勧誘を受けた際は、費用やサービス内容、契約条件などをよく確認し、必要ないと思ったらきっぱり断りましょう。
- ⚠️ 光回線をアナログ回線に戻す場合には、現在の契約先や回線事業者に問い合わせましょう。

何か不安に思うことがありましたら、消費生活相談室にご相談ください。



○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)