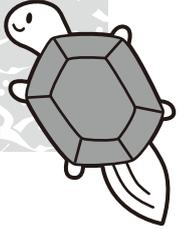




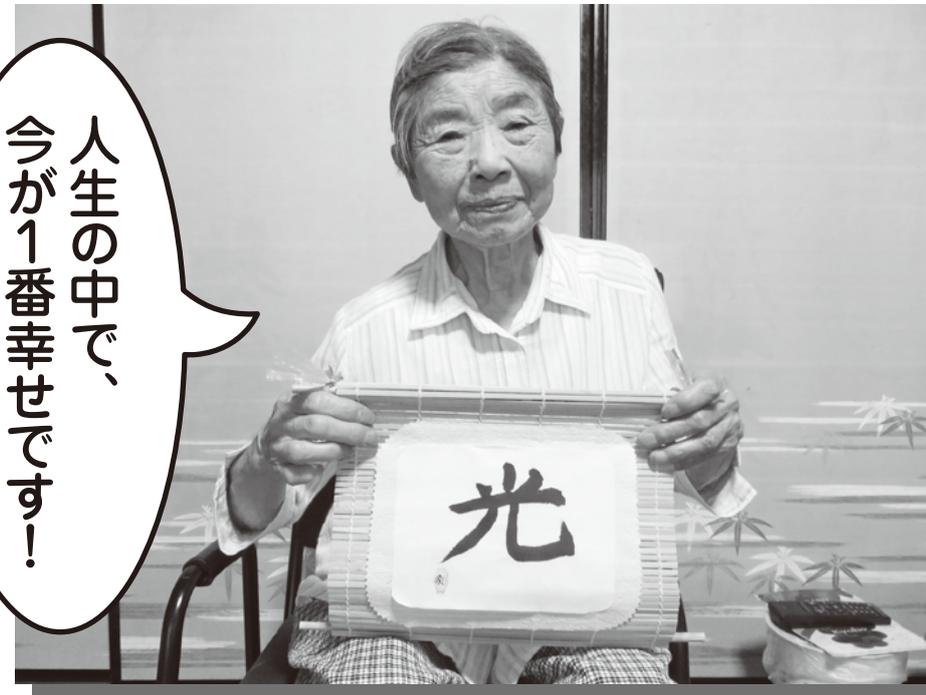
ふれあい通信



平成28年10月
第118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/>



人生の中で、
今が1番幸せです！

こんにちは 😊

阿木地区

本多 敬子さん(91歳)



本多敬子さんは、大正14年6月20日に阿木の鈴木新聞店で、5人兄弟の4番目に生まれました。小さい頃から新聞配達を手伝ってみえ、岐阜県恵南實科女学校を卒業したら月給取りになることが夢だったそうです。学校の先生から誘われたことをきっかけに教師になり、終戦後に同級生であった旦那さんと結婚されました。今は一人暮らしで、生活のすべてを自身でされています。老人クラブや、地域の行事にもほとんど出席され、月に1回通っている天理教は何十年と休んだことがないそうです。

現在の1番の楽しみは、週に1回通っている【あんきなくらぶ】だそうです。「年の差も関係なく、楽しくおしゃべりできることがうれしい」「どんな時も感謝の気持ち忘れずに」とおっしゃっていました。



そばはすごい!



そばを食べて 身体の内側から健康に!

日本人とそばの付き合いは古く、縄文時代にはすでに食べられていて、奈良時代には栽培もされていたと言われています。

○そばは素晴らしい健康食。

そばにはコレステロールを排出し、便秘に効果的な食物繊維が豊富なのです。また、動脈硬化を改善する健康食品として注目されています。



○そばにはビタミンもたっぷり!

そばに多く含まれているビタミンとしては、

①ビタミンB群、②ビタミンEとあります。



①**ビタミンB群**…ビタミンB1には疲労回復などの効果があり、最近ではアルツハイマー型認知症の予防にも効果があるとして注目されています。

②**ビタミンE**…【若返りのビタミン】とも呼ばれていて、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病の予防になるとされています。

○そば【豆知識】

そばには収穫時期などによって「夏そば」「秋そば」とがあります。一般的に秋そばのほうが香りが高く、味わいもふっくらと甘いため「新そば」といえば秋そばを指すことが多いようです。

十割そばとは、そば粉のみで打ち上げたそばのことを言い、江戸時代には今のように茹でるのではなく、せいろにのせて蒸しあげてそのままお客さんに出すのが主流だったようです。現在もメニューにある「せいろそば」とはそのなごりとも言えるようです。

○知っていますか?【阿木そば】

中津川市阿木の特産品として評判の阿木そば(安岐そば)はご存知でしょうか?標高600mで朝もやがでるといふ環境を利用し、平成5年にそば作りをはじめられたそうです。今ではそば作りを通して、中学生や阿木高校生、地域の方との交流なども行われています。

そばを食べて、身体の内側から
どんどん若返ってみてはいかがでしょう?



第7回 東濃弁クイズ

■ヒントに書いてある意味の東濃弁を
○○○に入れて文章を完成しましょう！



例 ・玄関の掃除は「**い**○○**つ**○○**か**」終わった。
ずっと前に

① ・誕生日なので、今日の**ご**飯は「**い**○○○○○○」だ。
ごちそう

② ・子どもが洗濯物を「**つ**○○○○○○」。
雑に置いている

③ ・これくらいの傷は「**ど**○○○○○○」。
大丈夫

(※答えは次回号(119号)をご覧ください。)



117号の答え
① おんしんたあ
② かたいどる
③ ごそばゆい

むかしの道具 白黒テレビ (しろくろてれび)

昭和28(1953)年に白黒テレビが放送開始になった。

しかし、当時のテレビは値段も高くサラリーマンの月給の何倍もしたので、持つている家庭は限られた。

町では宣伝に街頭でテレビが放送され、テレビのある家には、子どもたちが人気番組に集まった。

当時のテレビは、普段画面に布などがかけられ大変大事にされていた。



H28年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	17日(月)・ 24日(月)	13:00～ 15:30	健康福社会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	11月	7日(月)・ 28日(月)	13:00～ 15:30	健康福社会館	
ふくしの 法律相談窓口 (法テラス中津川事務所の弁護士による相談です。)	10月	18日(火)	13:00～ 16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573- 82-3174
	11月	15日(火)	13:00～ 16:00	付知公民館	



©中央共同募金会

この相談事業は、赤い羽根共同募金の配分を受けて行っています。

無料 廃品回収サービスにご注意ください!

ホントに無料?



☆「無料」と案内していながら、高額な請求をされてしまったという相談が寄せられています。

▶例えば…

- 無料で廃品回収を行っているという業者が車で巡回していた。呼び止めて依頼し、作業前に「無料」であることを再確認した。しかし、積み終えたとたんに高額な料金を請求されてしまった。確認したら「回収代金は無料だが積み込みには料金が発生する」と言われてしまった。仕方なく手持ちのお金だけ支払ったが、残金は近いうちに回収に来ると言われてしまった。領収書もないし、業者の電話番号も分からない。

⚠粗大ごみや不用品の処分に関しては市のルールに従って行いましょう。

⚠一般廃棄物の収集・運搬は市町村の許可を受けた業者しか行うことが出来ません。安易に廃品回収業者に依頼することはトラブルの原因になりますので避けましょう。



何か不安に思う事がありましたら、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)