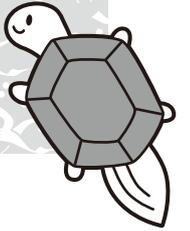




ふれあい通信



平成29年4月
第121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/>

「動くこと」こそが
健康の秘訣です!



坂本地区
坂^{さか}芳子^{よしこ}さん(90歳)

「こんにちは」
😊

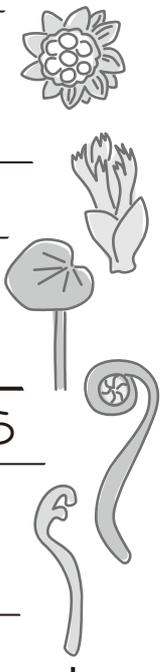


坂 芳子さんは、大正15年6月に
神奈川県川崎市にて、10人兄弟の
長女として生まれました。終戦後、
岐阜県八幡高等女学校(現在の郡
上高等学校)に赴任。その後、妹に
誘われ岐阜県恵那高等実科女学校
(現在の恵那高等学校)にて家庭科
の教師として勤められました。
戦後にご主人と出会い、結婚。
坂本の駅前之家を建て、今は息子
さんが同じ場所に建て直してくれ
た家で、好きなことをしながらゆっ
くり暮らしてみえます。
縫い物や編み物が大好きで、昔
から自分で着るベストなどほとん
どの物を手作りしてきました。
健康には気を使っていて、毎日
ご自宅にてラジオ体操を行い、歩く
事も意識的に行っているそうです。
今の楽しみは、時々帰って来る息子
さんが、美味しい料理を作ってくれ
ることだそうです。



春の山菜 カレンダー

2月	ふきのとう
	のびる
3月	うど
	たらの芽
	ふき
	せり
4月	こしあぶら
	ごごみ
	わらび
	ぜんまい



低カロリーで食物繊維が豊富。山菜特有の苦み成分ですが、生活習慣病の原因にもなる体内の酸化ストレスから守る作用があるとともに、胃腸の働きを促したり、精神的ストレスの改善などにも効果が期待できると言われています。

○優れた健康食材

厳しかった冬の寒さも終わった山の恵み
 といえば、美味しい山菜！昔から馴染みの
 ある方が多いと思いますが、実は栄養満
 点の健康食材でもあるのです。

春の山菜♪

美味しい、栄養満点、



○山菜の美味しい食べ方

■天ぷら

苦味のある山菜は天ぷらにすると、苦味がやわらぐので、苦手な人は天ぷらがおすすすめ。

(ふきのとう、ごごみ、こしあぶら、たらの芽、のびる等)

■茹でて和える

さっと茹でて(茹で過ぎないように)、おひたし、ごま和え、ぽん酢和え、味噌和え、マヨネーズ和え、サラダに。

(菜の花、ごごみ、うど、せり、ぜんまい等)

■煮物に

下茹で(アク抜き)してから、煮物に。
 (ぜんまい、ふき、わらび等)

春の山菜には、冬の間に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出して、次の季節に対応した身体作りを手伝ってくれる力があります。食卓に上手に取り入れて、春先の身体のたるさや疲れに負けないよう、元気に過ごしましょう！



第10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・ゴミをゴミ箱へ「**ほ**○○○○○○」。

なげる

②・戦争のニュースを観ると「**む**○○○○」気持ちになる。

辛くて悲しい

③・手すりにつかまると「**や**○○○○○○」立ち上がる。

かろづじて

(※答えは次回号(122号)をご覧ください。)



120号の答え

① ねぶった

② ひとなって

③ やったかめ

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。



H29年4月・5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。)	4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
	5月	8日(月)・ 22日(月)			
ふくしの 法律相談窓口 (弁護士による 相談です。)	4月	25日(火)	13:00～ 16:00	付知町 福祉センター	社協付知支所 ☎0573- 82-3174
	5月	23日(火)			



©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。

「還付金詐欺」に注意してください!

～医療費・保険料はATMから戻りません!～

☆『高齢者』が『携帯電話』を使用しながら『ATM』を操作している場合は、詐欺被害にあっている可能性が極めて高いです。

▶例えばこんな手口で…

- 「医療費を還付する案内のハガキを発送したが、届いているでしょうか?」と電話があり、「届いていない」と答えると「こちらで受付を行っていますので、コンビニのATMの前に着いたら指定の電話番号に電話をください」と指示された。言われるがままに操作をし、出てきた明細を見ると100万円を振り込んだ事になっていた…



⚠ 還付金がATMで支払われる事は絶対にありません。

⚠ 「お金が返ってくるので、携帯電話を持ってATMに行くように」と言われたら、還付金詐欺です。



このような電話があったら、相手の説明を疑い、すぐに警察や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)