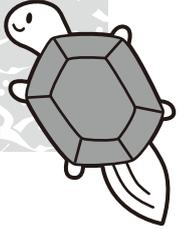




# ふれあい通信



平成29年10月  
第124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/>

## 人生笑福



付知地区  
桂川かつらがわ  
りつさん(99歳)

こんにちは😊



桂川りつさんは、大正7年7月に加子母村(現在の中津川市加子母)に8人兄弟の6番目として生まれました。

終戦の次の年に付知に嫁に来て、郵便局の電話交換の仕事をしていました。毎日歩いて職場まで通い、通勤・帰宅中にも仕事の為の勉強をしていたそうです。

40歳の頃に公民館講座で詩吟を始められ、師範にまでなられました。敬老会や文化祭などで【黒田節】や【あさみどり】等を披露してみえます。

今では週1回のお達者クラブに行くことが楽しみで、「お達者クラブがあるから生きられる。その日が終わると次の回がまちどおしい」といつてみえました。

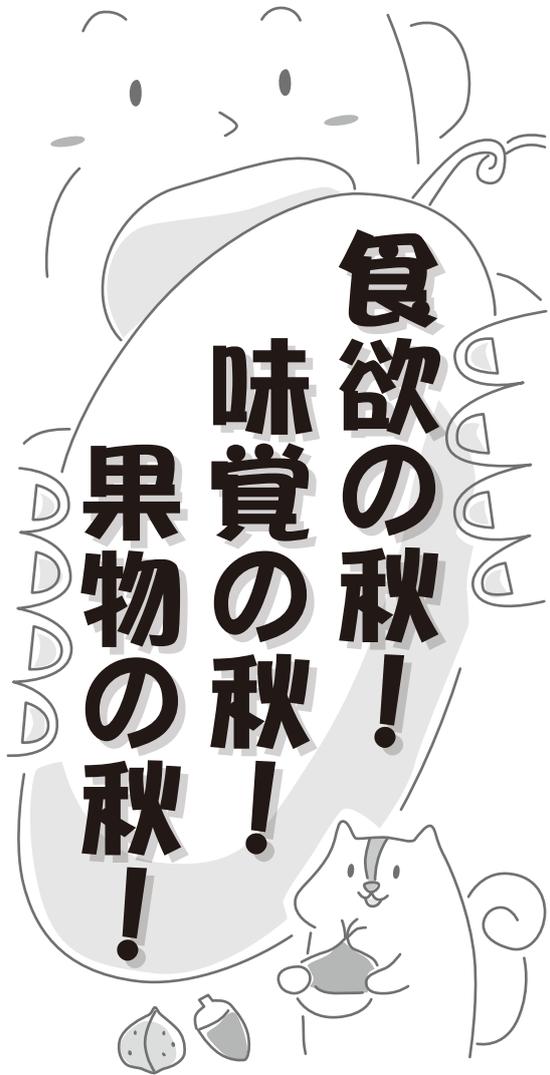


お達者クラブの仲良し3人組



詩吟を始められた頃





10月になると朝晩も冷え込んで、風邪をひきやすい季節になってきます。果物には健康維持や病気予防に欠かせない「ビタミン」「カリウム」「ポリフェノール」「食物繊維」等豊富に含まれています。

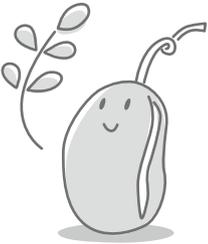
### ◆ 果物はいつ食べるのがいいの？

活力ある一日を送るためには、朝食には糖質が必要です。果物に含まれる糖質は早くエネルギー源になり、またビタミンも同時に摂ることができると、『朝の果物は金』と言われるいます。

### ◆ 実は栄養素がいっぱい！

### 色鮮やかな「あけび」

秋になると「柿」「梨」「いちじく」「あけび」など多くの果物が旬を迎えます。その中でも今回は「あけび」について紹介したいと思います。



### ○ 「あけび」とは？

「あけび」は落葉性植物の一種で、5〜6月に淡い紫色の花を咲かせます。秋には10cmほどの果実をつけ、熟すと果皮がぱっくり開き、中の果実はそのまま食べることができます。

### ○ 「あけび」に含まれる栄養 「アントシアニン」に注目！

アントシアニンとはポリフェノールの一種でブルーベリーにも含まれており、目の働きを守る効果があります。また、動脈硬化や脳の老化を予防する働きもあると言われています。さらに、ビタミンCはアントシアニンと一緒に摂ることによって抗酸化作用が5倍になると言われています。

### ○ 「あけび」はまるまる食べられる！

「あけび」は果実はもちろん、果皮や新芽も食べることができます。果皮はアクが強いため油を使った炒め物・揚げ物に。新芽は天ぷらや和え物で食べることができます。東北地方では郷土料理として食べられているようです。

10月10日は「目の愛護デー」です。「あけび」などの秋の果物を食べて「目」も「身体」も健康でいられるように心がけてみてはいかがでしょうか？



☆今回の124号からクイズが新しくなりました



# 第1回 中津山市『郷土クイズ』

■中津川市に關係する「物」「人物」「場所」に關するクイズです。  
答えを考えてみましょう！

## 例

- ・秋の果物を使ったお菓子で「栗金飴」と表記する。
- ・中津川市が発祥の地として駅前には碑石がある。

**答え**  
「栗きんとん」

## 1

- ・「画壇の仙人」と呼ばれた画家。
- ・付知町出身で享年97歳。

## 2

- ・岩屋堂の群生地は県指定の天然記念物。
- ・花卉が12〜30枚と多いのが特徴の花木。



## 3

- ・高さ27メートル、幅18メートルの花崗岩のかたまり。
- ・ダイダイゴケ属の一種が寄生し、遠くから見ると紅色に見える。

(※答えは次回号(125号)をご覧ください。)



123号「第12回東濃弁クイズ」の答え

- ① やけずり
- ② こすい
- ③ くら

## むかしの道具

### 下駄スケート靴

(げたすけーとぐつ)

下駄スケート靴とは、下駄とスケート靴を組み合わせた日本独特のスケート靴です。

長野県下諏訪町の飾り職人河西準之助が、外国製のスケート靴を模して下駄の底に鉄製の刃をつけた「カネヤマ式下駄スケート」を発明したのが流行し、スケートが日本国内に急速に広まりました。

現在のスケート靴が  
広まる前までは、国内で広く利用されて  
いました。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (H29年10月・11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  
行っています。

「心配ごと相談」 心配ごと相談員による相談です。相談は無料です。

開催日		時間	場所	問合せ先
10月	16日(月)、23日(月)	13:00~15:30	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
11月	13日(月)、27日(月)			

「ふくしの法律相談」 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
10月24日(火)	11月28日(火)	13:00~16:00	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
11月28日(火)				

## 注文した覚えがない？ 健康食品を送りつけられた!

～身に覚えのない商品が届いたら代金を支払ってはいけません!～

### ▶例えばこんな手口で…

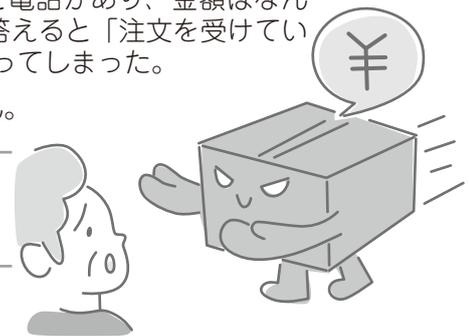
ある日突然「注文を受けた健康食品ができましたのでお届けします。」と電話があり、金額はなんと高額の3万円だという。「そんな高額な健康食品は注文していない。」と答えると「注文を受けているので受け取ってもらわないと困る。」と強く言われ怖くて受け取り、支払ってしまった。

このように、強引に健康食品を送りつけられたという相談が後を絶ちません。

⚠️ 申し込んだ覚えがなく購入するつもりもなければ、電話があった時にきっぱり断りましょう。

⚠️ 商品が届いても、代金を支払ってはいけません。

⚠️ 電話で断りきれず商品が届いてしまった場合でも、クーリングオフが出来る場合があります。すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。(消費者ホットライン 188)



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)