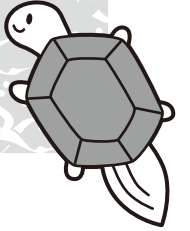




ふれあい通信



平成29年12月
第125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/>

何でも近所で
助け合うことが大事



50代で作ったブラウス。
今でも着ていらっしゃいます。
素敵です!



福岡地区
前田^{まえた} せつ子さん(93歳)

こんにちは😊



「何でも近所で助け合うことが大事」

50代で作ったブラウス。今でも着ていらっしゃいます。素敵です!

その頃から編み物が好きで、近所の人を集めて編み物を教えた。百貨店からスタイルブック(現在のファッション雑誌)を取り寄せ、流行を取り入れた服を自分で作っていました。

23歳で結婚し、3人の子どもの授かりました。畑仕事をしながら、親の面倒を看られていたそうです。

前田せつ子さんは、大正14年11月5日に岐阜県恵那郡福岡町下野(現在のの中津川市下野)に5人兄弟の末っ子として生まれま



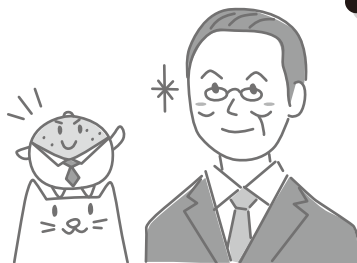
新鮮なトマトです!

隣の方がお茶飲み友達で「ほぼ毎日、雨の日でも会っている。お互いそれが楽しみで、充実した毎日を送っています。」と笑顔でお話して下さいました。



冬といえばこそ！ 最高の相棒！

寒い冬がやってきました。皆さんが思い浮かべる冬の風物詩には何があるでしょうか？たくさん冬の風物詩の中から今回は『みかん』について紹介したいと思います。



◇コタツでみかんは大正解！！

みかんと並んで切り離せない冬の風物詩といえは『コタツ』でしょう。コタツの上のみかんが置いてあるイメージが皆さんの中にも自然とあるのではないのでしょうか？しかし、コタツに入ればかりいと、次のような症状が身体におこってきます。

- ① コタツに入っているだけで、熱によって知らず知らずの内に水分が奪われてしまっている。
- ② コタツは特に下半身を集中的に温めるので腸内が乾燥し便秘になりやすい。

こたつでみかんの登場です！！



◇みかんで冬の水分補給

冬でも知らない間に汗をかいていたり、水分の補給量も減ってしまっていることがあります。そこでみかんです！なんと90%ほどが水分でできており、乾燥する冬にみかんが食べたくなるのも納得できます。

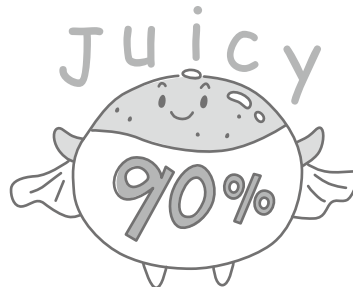
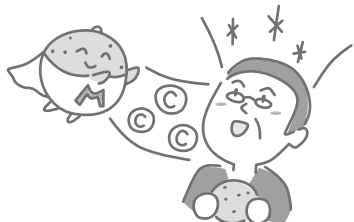
◇便秘の解消にも最適

冬には腸内も乾燥してカラカラになってしまいます。みかんには腸を整える食物繊維も多く含まれています。また、腸全体を整える作用があるので便秘だけではなく下痢にも効くそうです。

◇みかんを食べて風邪予防

みかんにはビタミンCが多く含まれています。また、豊富な栄養素が含まれていたり新陳代謝を促すことで疲労を回復させてくれるとも言われています。

皆さんも、コタツに入ってみかんを食べながら、のんびりと冬を過ごしてみたいかがでしょうか？



第2回 中津川市『郷土クイズ』

■中津川市に関係する「物」「人物」「場所」に関するクイズです。
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

- ・明治27年に創設された農村舞台。
- ・県指定の有形民俗文化財。

2

- ・安弘見(あびろみ)神社例大祭に奉納される踊り。
- ・県指定の無形民俗文化財。

3

- ・大正元年に日本で初めて自生地として植物学雑誌に報告された。
- ・国指定の天然記念物。

(※答えは次回号(126号)をご覧ください。)

124号「第1回中津川市『郷土クイズ』の答え



① 熊谷 守一

② シデコブシ

③ 紅岩



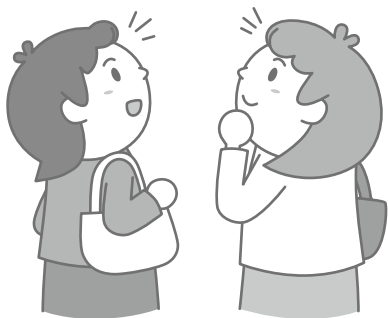
むかしの道具

木製看板

(もくせいかんばん)

少し前までは、看板というとはほとんどが木製でした。

木材をそれぞれの製品に合わせた形に作った物や、板に絵が描いてあったりと、大変ユニークなものでありました。現在もまれに、古い店頭で見ることがありますが、その他ではほとんど見なくなりました。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (H29年12月 H30年 1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
H29年12月	11日(月)、18日(月)	13:00~15:30	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
H30年 1月	15日(月)、22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
H29年12月26日(火)	13:00~16:00	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174	
H30年 1月23日(火)				



送りつけ商法に ご注意ください!

☆年末になってくると「買うと言っていないのに商品が送られてきた」
「断ったのに商品を送ると言われた」などの送りつけ商法の相談が後を絶ちません。

▶例えば…

- 認知症の父に毎週カニが送られてきて、その度に支払いをしてしまっている。
- 突然電話があって、「今の時期、何が食べたいですか？」と聞かれ、「カニですかね」と答えたところ「今カニを送ったよ。もう返品できないよ」と言われてしまった。

⚠️ しょうだく 承諾もしていないのに一方的に商品が送りつけられてきても、
支払いの義務はありません。

⚠️ 注文した覚えのない商品が届いた時には、
受け取りを拒否してください。



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)