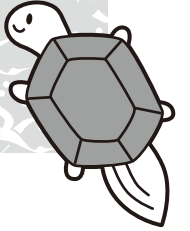




ふれあい通信



令和2年2月
第138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/>

大変なこともあるけれど、
苦と思わないことが大事。



こんにちは😊

加子母地区

内木 ないき

早苗さん さなえ

(102歳)



内木 早苗(ないき さなえ)さんは、大正6年5月18日に10人兄弟の6人目として、恵那郡加子母村(現在のの中津川市加子母)で生まれました。

両親が自営業をしていたことから幼少期は、加茂郡佐見村(現在の加茂郡白川町)で過ごし、22歳での結婚を機に加子母に戻り、近所の刷毛工場はけで働きました。子どもを授かってからは仕事を辞め、5人の子どもを育てました。

現在は、週に2回デイサービスに通いながら、一人で暮らしてみえます。今は、お弁当を頼むことが多いですが、2年程前までは、近所の方が持ってきてくれる野菜をたっぷり使って、野菜の煮物を作ることが得意だったそうです。

長生きの秘訣は、「好き嫌いせず何でも食べる」と笑顔で話してくださいました。

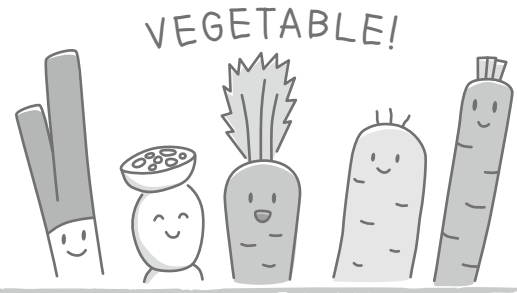
今後の目標は、「自分のことは自分で行い、みんなに心配かけずに健康でいること」だそうです。



冬野菜を食べべて寒い冬を乗り切ろう！



冬を温かく健康に過ごすためには、食事も大切な要素のひとつです。旬の野菜には、その季節を元気に乗り切るための栄養素がたっぷり含まれています。今回は、冬野菜を冬に摂ると良い理由を紹介します。



◇冬野菜でぽかぽか

冬に旬を迎える野菜は根菜が多いのが特徴です。れんこんやごぼう、やまいも、ねぎ、にんじんなどは身体を温め、冷えを取り除く働きがあります。ビタミンEが血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあり、毛細血管の機能を保ってくれます。

◇冬野菜は風邪予防にも効果的

免疫力を高める栄養素もたっぷり含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変化し、のどや鼻、細胞の粘膜を健康に保つ働きをします。また、ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。ほうれん草や大根の葉、ねぎなどに多く含まれています。

◇胃腸の働きを整える

大根の根やかぶには消化酵素が含まれており、タンパク質類の消化を良くするため、胃もたれや胸やけなどの不調の改善が期待できます。ただ消化酵素は熱に弱いため注意が必要です。大根おろしや酢の物で食べるのがおすすめです。

寒さが厳しい季節ですが、春の足音が聞こえるまであと少し。美味しく栄養豊富な旬の野菜を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



第15回 中津川市『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。
- ・中津川市が發祥の地として駅前には石碑がある。

答え
「栗きんとん」

1

- ・美濃国恵那郡福岡村(現在のの中津川市福岡)の造り酒屋に生まれる。
- ・花王株式会社の創業者。



2

- ・中津川市の有形民俗文化財。
- ・昭和24年に村芝居を樂しむために造られた劇場型六民館。

3

- ・里芋とお米を一緒に炊いて、よく潰して丸めたおもち。
- ・秋から冬にかけて食べられる中津川市の郷土料理。

(※答えは次回号(139号)をご覧ください。)

137号 第14回中津川市
『郷土クイズ』の答え

① 馬籠宿

② からすみ

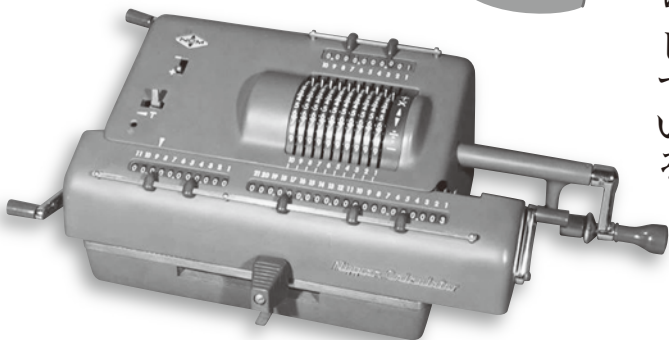
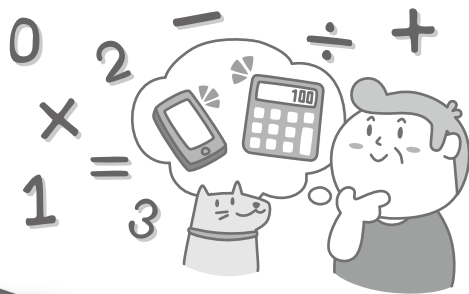
③ 氷餅の池

むかしの道具

計算機(けいさんき)

文字通り、計算をするための機械。昔は写真のように大型であつた。今から考えると、どのような使い方をされていたのか、大変興味深い形状である。

最近では小型化が進み、カード型のものがあつたり携帯電話に組み込まれたりしている。





社協の相談事業 (2020年2月・3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・4月曜日(祝日の場合はお休みとします)。

開催日		時間	場所	問合せ先
2月	10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)
3月	9日(月)、23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
2月25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
3月24日(火)			

「出張相談窓口」 [中津川市生活相談センターういず] の職員による出張相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
3月13日(金)	13:30~15:30 【予約不要】	坂本事務所	社協本所 ☎66-1111(内線 643)



いつの間にか切り替えに… 電気の契約切り替え トラブルに要注意!!

知らない事業者から「今よりも電気料金が安くなる。
電気料金の明細を教えてください」と電話があった。
言われるまま検針票の情報を伝えると、
1週間後、電気契約の切り替え手続きの書類が届いた。
1週間前の電話で契約の申し込みをしたことになっていた。



⚠ 電力会社等から電話を受けた際は、事業者名や内容をよく確認し、
必要なければきっぱり断りましょう。

⚠ 安易に検針票の記載情報は伝えないようにしましょう。

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)