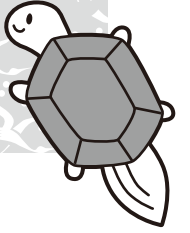




ふれあい通信



令和3年4月
第145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/>



脳トレのために
毎日ナンプレをやっています！

ごんいちほ

苗木地区

三浦 鏡三さん(94歳)



三浦 鏡三(みづら りょうぞう)さんは、大正15年10月16日に恵那郡川上村(現在の中津川市川上)で生まれました。

家が山奥で何も無かったことから「自分で電気をひくことができれば良いな」と思い、中学校卒業後は中部合同電気(現在の中部電力)に就職されました。岡崎市の養成所で半年の研修後、多治見営業所で2年間、坂下出張所で1年間、電柱を設置する仕事をされてきました。

戦時中は、電気の技術者として豊橋市の東海鉄道軍隊に配属、経理の仕事を担当され、終戦後は坂下や下野、付知など様々な職場を経験され、多治見営業所料金課の勤務を最後に定年退職されました。下野出張所勤務時に結婚され、2人のお子様にも恵まれました。昭和30年に付知から苗木に引っ越され、充実した生活を送ってみえます。

現在の楽しみは、定年の記念に購入した山に植えたヒノキの成長を見に行くことと、お正月などに曾孫たちの顔を見ることだそうです。

「大きな病気も患うことなく、迷惑もかけずにみんなに会えるのは嬉しい」と笑顔で話してくださいました。



イチゴの季節がやってきました！

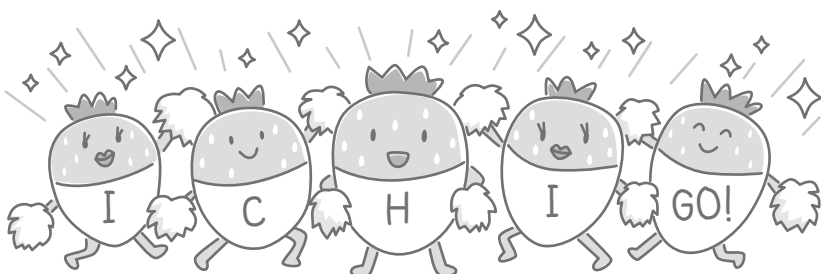
甘くておいしいイチゴには栄養素がたっぷり含まれており、あなたを健康的にするパワーがあります。今回はイチゴの効果についてご紹介します。

◆免疫カアップ

イチゴを5粒食べると、一日に必要なビタミンCを摂取することができます。ビタミンCは身体の免疫力を高めてくれるため風邪予防をすることができます。他、疲労回復効果や肌荒れを防ぐ効果もあります。

◆疲れ目を改善する

イチゴにはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれており、目の網膜に働きかけ、疲れ目をやわらげる効果があります。また、練乳や牛乳などの脂質と一緒にイチゴを食べるとアントシアニンの吸収率が2〜3倍にアップすると言われています。



◆コレステロール値を下げる

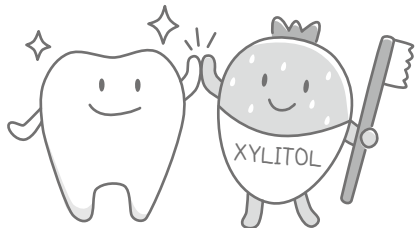
イチゴには食物繊維の一種であるペクチンが含まれています。ペクチンにはコレステロールの吸収を抑える働きがあるため、悪玉コレステロール値を低下させることが期待できます。

◆虫歯を予防する

あまり知られていませんが、イチゴにはキシリトールが含まれています。イチゴに含まれるキシリトールは、他のキシリトールを含む野菜や果物と比べて豊富に含まれており、虫歯予防に効果的です。

赤くてかわいらしいイチゴは健康づくへの強い味方です。

旬のイチゴを食べて、より一層元気に健康的に過ごしましょう。





クイズコーナー

■今回はイチゴに関係するクイズです。
楽しく学んで知識を増やしませんか。

1. イチゴの収穫量が最も多い県はどこでしょう。

- ① 栃木県
- ② 福岡県
- ③ 熊本県

2. ヘタを取るタイミングとして

正しいものはどれでしょう。

- ① ヘタを取ってから水洗いをする
- ② 水洗いをしながらヘタを取る
- ③ 水洗いをしてからヘタを取る

3. 最も甘い部分はどこでしょう。

- ① ヘタに近い部分
- ② 実の真ん中部分
- ③ 先端部分



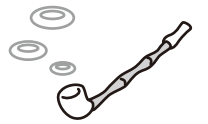
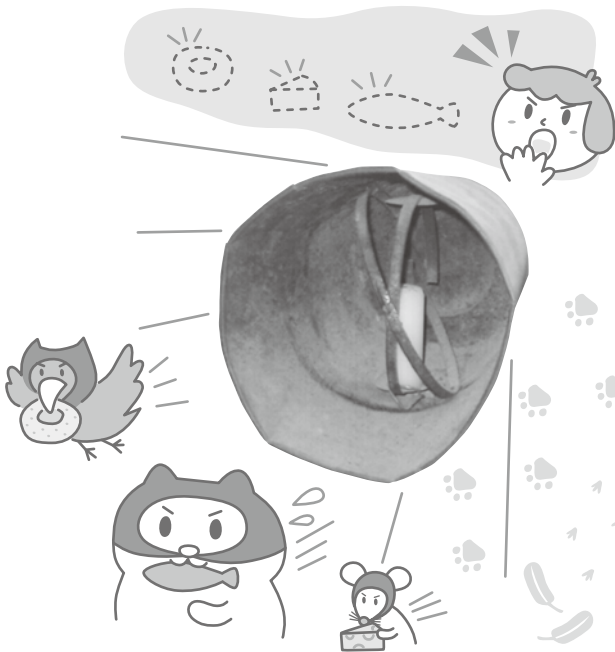
☆今月号の答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

がん灯(がんとう)

むかしの照明器具で、中にろうそくを入れ、その明かりで暗いところを照らします。

ろうそくが倒れないように、ろうそくを立てた部分が回転し、また上下左右に動くように工夫されています。用途としては今の懐中電灯に似ています。



クイズコーナーの答え

1. ① 栃木県では「とちおとめ」や「スカイベリー」を生産しています。②の福岡県は2位、③の熊本県は3位の収穫量を誇っています。(2020年9月現在)
2. ③ ヘタは「ビタミンCの蓋」と言われています。ヘタを取ってから水洗いをするとうとビタミンCを逃がしてしまうことになるので、ヘタは水洗いをしてから取りましょう。
3. ③ イチゴは下の方から熟していくため、より熟している時間が長い先端部分の方が糖度が高くなります。そのため、先端が広い方が糖分がたくさん詰まっているとのこと。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2021年4月・5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
4月 12日(月)、26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)
5月 10日(月)、24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
4月27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
5月26日(水)			

「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
5月14日(金)	14:00~15:00 【予約不要】	川上かたらいの里	社協本所 ☎66-1111(内線 643)

※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。

新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺 に要注意!!



▶保健所を名乗り

「高齢者が優先的に新型コロナのワクチン接種を受けられる。
予約金が必要なので指定の口座に振り込んで欲しい」という電話があった。

▶市役所職員を名乗り

「新型コロナウイルスの流行で70歳以上の方に給付金が出ます。」等という電話があった。

手続きに関して、行政・公的機関、金融機関の職員が訪問し、
通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメールで個人情報や
暗証番号を聞き出したりすることは絶対にありません。

- ❗ 個人情報は教えないようにしましょう
- ❗ キャッシュカードを他人に渡さないようにしましょう
- ❗ 少しでも不審に思ったらすぐ相談しましょう



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)