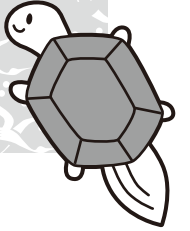




ふれあい通信



令和3年6月
第146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/>



一度決めたことは守って
健康維持しています！

見城 昌道さん(87歳)
けんじょう まさみち

落合地区

こんにちは



見城 昌道(けんじょう まさみち)さんは、昭和8年10月25日に恵那郡落合村(現在の中津川市落合)で7人兄弟の長男として生まれました。高校卒業後、昭和乳業に2年半勤めた後、日本国有鉄道に入職され、車掌やバスの運転手の業務に就かれました。昭和45年の大阪万博の時には、名古屋・大阪間の高速バスを運転されました。国鉄民営化に伴い退職された後は、地元に戻り、新栄石油で20年間勤めあげられました。

地元に戻られてからは、地域のみなさんと一緒に、地域をより良くするため、ボランティア団体や自主防災会の立ち上げ、花みこしなどの活動にご尽力されました。また、自宅の一角を地域のみなさんが交流できる場として開放し、親しまれていました。

健康の秘訣は、「大好きだったお酒」と「必需品だったたばこ」をやめると決めたときから、その意思を貫き通していることだそうです。「毎朝テレビ体操やストレッチ、ナンプレをして健康維持に努めている。地域のみなさんや、2人の息子、近所の親戚に支えられながら元気で生活できてありがた」と笑顔でお話してくださいました。



食事を美味しく食べて 健康な毎日を過ごしましょう！

毎日を健康で過ごすためには、食事

をすることが非常に大切です。

今回は食事に関して心がけると良い
ことをご紹介します。

◆食事のリズム

食事は規則正しい時間に

食へることが大切です。

朝昼夕の食事をしっかり

食べて生活全体のリズムを

整えましょう。

◆四季の食材

四季の美しい日本では「旬」の食材が豊富です。

四季の食材を上手に取り入れ味を楽しみながら、
いろいろな食品をバランス良く食べましょう。



◆食事を楽しむ

食事による十分な栄養摂取だけが、
高齢者の健康を支えているわけでは
ありません。食事は楽しく食べること
で、食欲も増進します。

◆身体を動かす

食事の前には身体を動かすこと
が大切です。運動をして筋肉を増やし、
食欲を増進させ丈夫な身体をつくり
ましょう。

食事を美味しく食べて、
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

■今回は食に関係するクイズコーナーです。
楽しく学んで知識を増やしましょう。

1. ご飯を中心とした健康的で栄養バランスの取れた食事の形を何といたうでしょう。

- ① 一汁一菜 ② 一汁三菜 ③ 三汁一菜

2. 元気な身体をつくるために一日に必要な野菜の量はどれくらいでしょう。

- ① 2500～3000グラム
② 3500～4000グラム
③ 4500～5000グラム

3. 旬とは野菜や魚介類などの量が豊富で美味しい時期を言いますが、旬の食材が出回り始める頃を何といたうでしょう。

- ① 盛り(さかり) ② 名残(なごり)
③ 走り(はしり)

☆今月号の答えは下記をご覧ください。



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。



クイズコーナーの答え

- ② 栄養バランスの取れた食事に欠かせない昔ながらの献立の考え方で、ご飯、汁物、大中小の3つのおかずの献立を表します。
- ② 一日あたりの野菜の平均摂取量は約290グラムで、まだまだ不足しているのが現状です。「健康日本 21」では、緑黄色野菜とその他の野菜を1：2の比率で取ることがすすめられています。
- ③ 「初物」とも言われ、この時期は、味よりも珍しさや季節の到来を楽しむ時期です。①は収穫量が多くなり、価格も安く味も美味しくなる時期、②は「盛り」を過ぎ旬が終わる時期を表します。



©中央共同募金会

社協の相談事業 (2021年6月・7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
6月 14日(月)、28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)
7月 12日(月)、26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
6月22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
7月27日(火)			

「ういず相談窓口」【中津川市生活相談センターういず】の職員による相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
出張相談 7月8日(木)	14:00~15:00【予約不要】	坂本事務所	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
常設 毎週金曜日	13:00~15:00【予約不要】	中津川市健康福祉会館	

※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。

通信販売での買い物に要注意!!

テレビショッピングで健康食品を購入し商品が届いた。
1カ月後、何も頼んでいないのに同じ商品が届いた。
よく確認すると「定期お届けコース」になっていた。



⚠ テレビショッピングは情報の表示時間が限られており、
つい商品の印象やお得感に気を取られてしまいますが
契約内容や契約条件を見逃さないようにしましょう。

⚠ 電話で注文する際にオペレーターが定期購入等の契約条件を説明する
場合があります。しっかりと話を聞いて、注文内容を確認しましょう。

⚠ 通信販売にはクーリング・オフの制度がありませんので注意しましょう。

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)