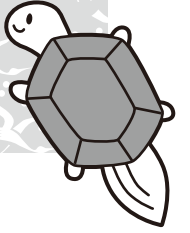




ふれあい通信



令和3年10月
第148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/>



「近所の皆様のご好意や
優しさに感謝しています。」

こんにちは😊

阿木地区

加藤 幸江さん(92歳)



加藤 幸江さん(かとう さちえ)さんは、昭和4年7月28日に5人姉妹の長女として恵那郡阿木村(現在の中津川市阿木)で生まれました。

幼少期は百姓をする両親のもと阿木で過ごし、ご結婚されてからは名古屋で燃料のお店をご夫婦で経営されていきました。3人のお子さんに恵まれました。

60歳ごろに、ご両親の健康状態の心配もあり阿木に戻ってきました。その後は幸江さんのお母さんが民謡を習っていた事から、民謡を習い始め阿木地区の「楽踊会(らくようかい)」に入りました。たくさんのお仲間と練習を共にし、名古屋能楽堂、愛知県芸術劇場での発表や、伊勢神宮へ民謡の奉納など多くの場で披露され、岐阜県老人芸能発表会では県知事賞を受賞されたそうです。

2年ほど前から足の調子が悪くなり踊りの練習に参加できなくなりましたが、今は畑に精をだして飼う猫のトムと一緒に元気に過ごしていらっしやいます。



秋バテにずっと注意を!!

◇秋バテとは

秋になり涼しく過ごしやすい季節になっても、夏バテに似た症状で体調が優れないことはありませんか。これはいわゆる「秋バテ」の状態です。

「秋バテ」は、朝晩の日中の温度差が激しいため風邪を引いたり、夏の延長で冷たいものを飲食する、窓を開けたままで寝るなどして身体が冷えてしまい体調を崩すことを言います。

◇秋バテの主な原因

- ① 体内の水分やミネラル不足
- ② 胃腸の疲れによる消化機能の低下
- ③ 屋内と屋外で寒暖差があることによる自律神経(身体機能を調節する神経)の乱れ
- ④ 睡眠不足による体力の低下



◇秋バテの予防と対策

① 食事

栄養バランスがとれた食事を心がけましょう。白米やパン、麺類に多く含まれているビタミンB1を多く取り入れると疲労回復に役立ちます。

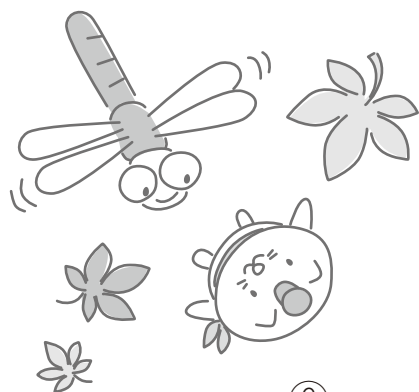
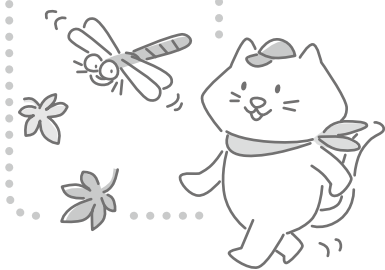
② 入浴

38度〜40度の少しぬるめのお風呂に10分〜30分かけてゆっくり入ると効果的です。

③ 運動

早歩きウォーキングなどがお勧めです。毎日多少の運動を行うことが大切です。

暑い夏が終わり、涼しくなってきた今、身体の調子をもう一度見直してみているかがでしょうか。





クイズコーナー

■今回は「秋」に関するクイズコーナーです。

1. 美味しいサツマイモを見分けるポイントは次のうちどれでしょう。

- ① 切り口に黒い塊や傷があるもの
- ② サイズが大きいもの
- ③ 凹凸が深いもの

2. 「もみじ」と「かえで」の違いは次のうちどれでしょう。

- ① 紅葉の仕方の違い
- ② 品種の違い
- ③ 葉の切れ込み数の違い

3. 秋の味覚「栗」を使ったケーキをモンブランと呼びますが、名前の由来は次のうちどれでしょう。

- ① 栗の総称
- ② モンブランケーキを初めて作った人の名前
- ③ モンブランという山の名前



☆今月のクイズも楽しんでいただけたでしょうか。クイズの答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

豆腐屋さんのラッパ

少し前までは、自転車に乗った豆腐屋さんが、ラッパを吹きながら町の中を回っていました。

豆腐屋さんの吹くラッパの音は、「とーふい」と聞こえ、昼食や夕食の時間を教えてくれました。

今ではこのラッパの音を聞くことは、ほとんどなくなりました。



クイズコーナーの答え

1. ① 糖度の高いサツマイモは切り口から蜜が出るため、切り口に黒い塊がついていたり黒くなったりします。また、皮のツヤが良く色の濃いものを選ぶのも良いとされています。
2. ③ 葉の切れ込みが5～6個が「もみじ」、9～11個が「かえで」と呼びます。植物学では、どちらもカエデ科の植物であり、もみじとかえでを区別して呼ぶのは日本独自だそうです。
3. ③ フランスとイタリアの国境にまたがる「モンブラン」という山が由来とされています。日本では栗を使ったケーキとして知られていますが、フランスでは「白い山」という意味があり、細長いクリームや雪のような砂糖をあしらったケーキを「モンブラン」と呼びます。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2021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
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
10月 11日(月)、25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)
11月 8日(月)、22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
10月26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
11月24日(水)			

「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 11月11日(木)	14:00~15:00【予約不要】	福岡公民館	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。

キャッシュカードを渡さない! 暗証番号を教えない!



～「自分は大丈夫」と思っていないませんか?～

市役所職員を名乗る方から「還付金の手続きをしたところ振り込めなかった。この後職員が伺います」といったような電話があり、タイミングよく職員と名乗る者がキャッシュカードを受け取りに家に来た。その後、暗証番号も必要ということで伝えたところ残高が無くなっており、詐欺だということに気づいた。

⚠ 役所や銀行がキャッシュカードの暗証番号を聞いたり、自宅まで受け取りに行くことは絶対にありません。

⚠ 犯人は犯罪の証拠となるような「音声の録音」を嫌います。



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)

