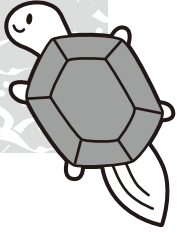




ふれあい通信



令和4年2月
第150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/>



虫と格闘中！
無農薬野菜を作っています。

山口地区
野田^{のだ} 茂^{しげる}さん(71歳)

こんにちは😊



野田 茂(のだ しげる)さんは、昭和25年8月16日に、愛知県名古屋市中生まれました。

手に職を付けたいと、アパレルメーカーに就職したのち結婚され、2人のお子さんに恵まれました。

退職される前から月に一回程度、奥様と一緒に中津川方面へドライブに来ており、山口地区のきれいな風景、交通の便の良さに魅力を感じ、退職後に移住されました。自宅のウッドデッキからは、正面に高峰山、南に恵那山が眺められ、夕方は高峰山から射し込む夕日がとても綺麗だそうです。

現在は、庭木の手入れや家庭菜園に励んでおられ、新しい畑を作る計画もされています。また、畑仕事が一番落着く冬場は、自身で厳選した3つのウォーキングコースを歩くことを日課にされています。

健康の秘訣は、「やりたいことは次々と欲どうしく行うこと」と笑顔で話してくださいました。



春は

もつすべ

寒い冬を健康に乗り切り！



立春を迎える2月は、暦の上では春の訪れを告げる月です。日が一日一日長くなりますが、実は一年で一番気温が低く寒い時期でもあります。暖かい南風の「春一番」が吹く一方、低気圧の通過で思わぬ大雪が降ることもあり、寒暖の差の激しい月です。

◆ 高血圧に注意

2月は、最高血圧が12月・1月と並び年間で高くなる傾向があります。気温が下がるほど血圧が上がる傾向が見られ、さらに運動不足になりがちな事もその一因と考えられます。

また、夏に比べて冬は味覚が鈍くなり、普段より濃い味を好むようになる傾向があります。濃い味の食事は高血圧・肥満につながるので注意が必要です。

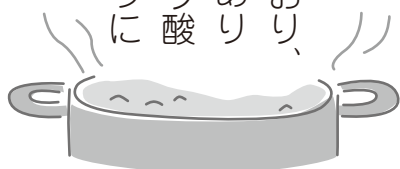


◆ 春菊は今が『旬』

春菊はカロテンを多く含み、カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富です。カリウムも多く、塩分を排泄して高血圧に効果が期待できます。また、春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。

春菊には「シユウ酸」という成分が含まれており、カルシウムと結合すると尿結石となる恐れがあります。たくさん食べたい場合は茹でることでシユウ酸が少なくなりますので、茹でてから食べるようにしましょう。

鍋料理をはじめ、茹でて和え物やおひたし、炒め物、天ぷらなどの揚げもの等様々な方法でおいしく春菊を食べて、健康に冬を乗り切りましょう！





クイズコーナー

■今回は「2月」に関係するクイズです。

1. 2月が旬で、「野菜の王様」と呼ばれている

野菜は次のうちどれでしょう。

- ① いんげん
- ② ブロッコリー
- ③ 人参

2. 2月頃に特においしい「海のミルク」と

呼ばれる貝は次のうちどれでしょう

- ① 牡蠣
- ② ホタテ
- ③ あさり

3. 2月14日は「バレンタインデー」です。

チョコレートの語源は次のうちどれでしょう。

- ① 甘い水
- ② 苦い水
- ③ 辛い水

☆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

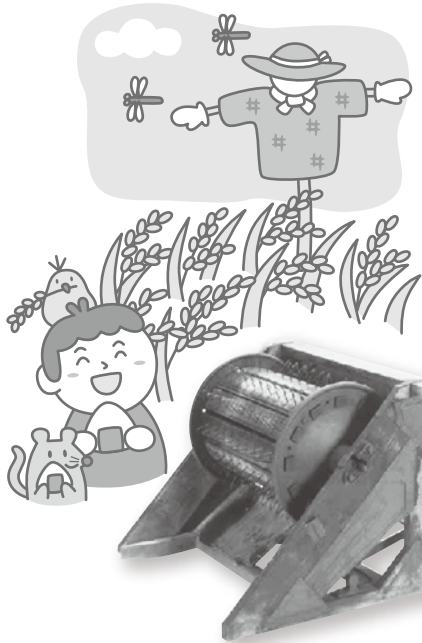
脱穀機(だつこくき)

穀物の種などを穂から取るための機械。

日本では、千歯こぎで脱穀していたのが、明治時代の終わり頃になると足踏み脱穀機が開発され、踏み板を踏むことで脱穀機を自動的に回転するように作られていた。

この機械により、今までは飛躍的に仕事の効率が高まった。

その後、発動機などによる自動脱穀機が発明され、足踏み脱穀機は自然と姿を消していった。



クイズコーナーの答え

1. ② ブロッコリーは2月が旬の野菜で、風邪予防にも効果がある野菜と言われています。ビタミンや鉄分も多く含むので、寒い日が続く2月にはたくさん食べたい野菜のひとつです。
2. ① 牡蠣は「身が乳白色であること」と「牛乳と同じように様々な栄養素を含んでいること」から「海のミルク」と呼ばれています。
3. ② チョコレートの語源は、メキシコ語の「チョコラル」=苦い水です。メキシコでは、カカオ豆の煮汁を胡椒で味付けをして飲んでいたので。



©中央共同募金会

社協の相談事業 (2022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 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)
3月 14日(月)、28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
3月22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 3月10日(木)	14:00~15:00【予約不要】	苗木事務所	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。



トイレし修理等での 思わぬ高額請求に要注意!



夜中にトイレが詰まり、チラシに入っていた出張料・見積無料と書かれた水道工業者に
見積額をたずねようと電話をかけたら「すぐに現地調査に行く」と言われ、家に来訪された。
すると、一方的にトイレ詰まりの除去作業をはじめ、作業が終了すると「80万円をこの場で支払え」と
言ってきた。「今、そんな現金は出せない」と言うと「コンビニまで乗せていく。そこでお金を出せるだけ
引き出して」と求めてきた。恐ろしくなって言いなりにしたが、やはり納得できない。

- ⚠️ 水回りの突然のトラブルは慌てて事業者を呼んでしまいがちですが、
まずは止水栓をしめるなど応急処置を行いましょう。
- ⚠️ できるだけ複数社から見積もりを取り、作業内容や料金を
よく確認してから業者を選定しましょう。
- ⚠️ 急を要するトラブルに備え、安心して依頼できる事業者の情報を
日頃から集めておきましょう。



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)