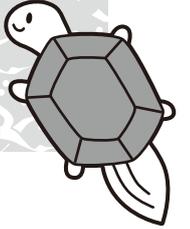




ふれあい通信



令和4年4月
第151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/>



毎日、歩いたり
動くことが大切!

こんにちは 😊

坂本地区

おおほり

とみお
富夫さん(100歳)

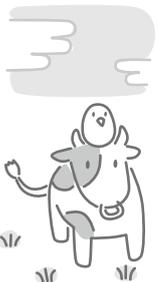


大堀 富夫（おおほり とみお）
さんは、大正10年8月31日に、青森
県で生まれました。

宮沢賢治も在籍した盛岡高等農林
学校（現在の国立岩手大学）農学部
獣医学科にすすみ、陸軍の依託学生
として選ばれ、勉学に励みました。

卒業後は陸軍に入り、獣医大尉ま
で勤め、終戦後に岐阜県農業会の技
師として岐阜県東濃地方へ引っ越し
てきました。その後、中津川市の職
員となり、家畜診療所長、農務課長
など勤められました。各地の農業会
をまとめ、現在の東美濃農業協同組
合の基となる中津川市農業協同組合
を発足するために尽力されました。

41歳で現在の奥様と結婚され、夫
婦2人で支え合いながら暮らしてみ
えます。畑仕事や家事全般をこなし、
散歩をするなど体を使うように心が
け、「何十年も前から、できる限り歩
くことをしています。今でも杖を突
かずに歩くよ」とお元気にお話下さ
いました。



甘くて美味しい！春キャベツの季節です！



厳しい冬の寒さも終わり、春に旬の

野菜が出回る季節となりました。

その中でも今回は「春キャベツ」について紹介します。

◆春キャベツと冬キャベツ

「キャベツ」は通年出荷していますが、秋ごろに種をまき4～6月に収穫する「春キャベツ」と夏に種をまき11月～3月に食べごろを迎える「冬キャベツ」の2種類に分類されます。春キャベツは、丸い球形で内部は黄緑色、葉の巻きが緩いのにに対し、冬キャベツは、形が扁平で内部は白く、葉が固く巻かれているのが特徴です。春キャベツは見た目の通り、葉が柔らかくみずみずしいため、生のままサラダにしたり、塩でもんで浅漬けにするとサクサクとした食感が楽しめます。



◆栄養価と効果

春キャベツには豊富なミネラル、アミノ酸をはじめ、コラーゲンの生成に役立つビタミンC、胃の働きを助けるビタ



ミンシを多く含むのが特徴です。別名「キャベジン」と呼ばれる「ビタミンシ」は、過剰な胃酸を抑え、胃の粘膜の保護・修復をする効果があります。

◆選び方のポイント

春キャベツは葉が柔らかく、ふんわりした食感が特徴です。この食感が活きるよう巻きが緩いものを選びましょう。また、芯の直径が500円玉くらい大きさの春キャベツを選ぶと良いそうです。

◆保存方法

カットしたキャベツは切り口から傷みやすいため、切り口が空気に触れないようにしましょう。カットせず保存する場合は、袋などに入れて緩く縛った状態で冷蔵庫に保存しましょう。芯の部分をくり抜き、キッチンペーパーなど濡らしたものを詰めることで日持ちします。



旬の春キャベツを美味しく食べて、心も身体も元気に健康になりましょう！





クイズコーナー

■今回は「春の花」に関するクイズです。

1. 桜は何科に属する植物でしょう。

- ① モモ科
- ② バラ科
- ③ サクラ科

2. チューリップの色は全部で何種類あるでしょう。

- ① 3種類
- ② 9種類
- ③ 100種類

3. たんぽぽを使用し、作られている飲み物は次のうちどれでしょう。

- ① たんぽぽコーヒー
- ② たんぽぽワイン
- ③ たんぽぽジュース

☆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

雪下駄(ゆきげた)

雪や凍結した道を歩きやすくするためにすべり止めの金具を打ったり、歯を高くして作られた下駄。

和服との組み合わせによる、外出の装いとして、また冬の防寒用の履物として普及したが、新しい防寒用の靴や洋服の普及により、最近ではほとんど見ることがなくなつた。



クイズコーナーの答え

1. ② 桜と薔薇は全く別のように見えますが、実は同じバラ科の植物です。花びらが5枚の花の多くは、バラ科に属するそうです。
2. ② 「赤・白・黄・ピンク・オレンジ・紫・緑・茶・黒」の9種類。チューリップといえばオランダが有名ですが、原産国はトルコだそうです。
3. ① 見た目や風味はコーヒーに似ていますが、コーヒー豆を使用していないノンカフェイン飲料です。甘みがあり、牛乳や豆乳を入れるとさらに美味しくなるのでオススメです。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2022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月曜日。

開催日		時間	場所	問合せ先
4月	11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	9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
5月24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 5月12日(木)	14:00~15:00【予約不要】	かわうえデイサービス すずらん	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。

テレビショッピング での買い物に 要注意!!



テレビショッピングで「1週間以内返品可能」と言っていたマッサージチェアを購入した。うまく使えないため返品を申し出たが「使用した商品は返品できない。テレビ画面でも表示している」と言われた。番組を録画していたので、確認したところ、最後に小さな文字で表示されていた。



⚠️ 番組内では重要事項の表示が小さかったり、表示時間が短かったりすることもあります。商品の印象や価格のお得感ばかりに気を取られず、冷静に判断しましょう。

⚠️ テレビショッピングなどの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。

⚠️ 電話で注文する際には、オペレーターに返品条件などを改めてしっかり確認しましょう。



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)