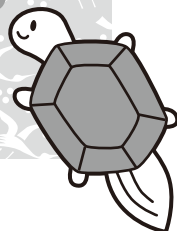




ふれあい通信



平成26年2月
第102号

中津川市社会福祉協議会

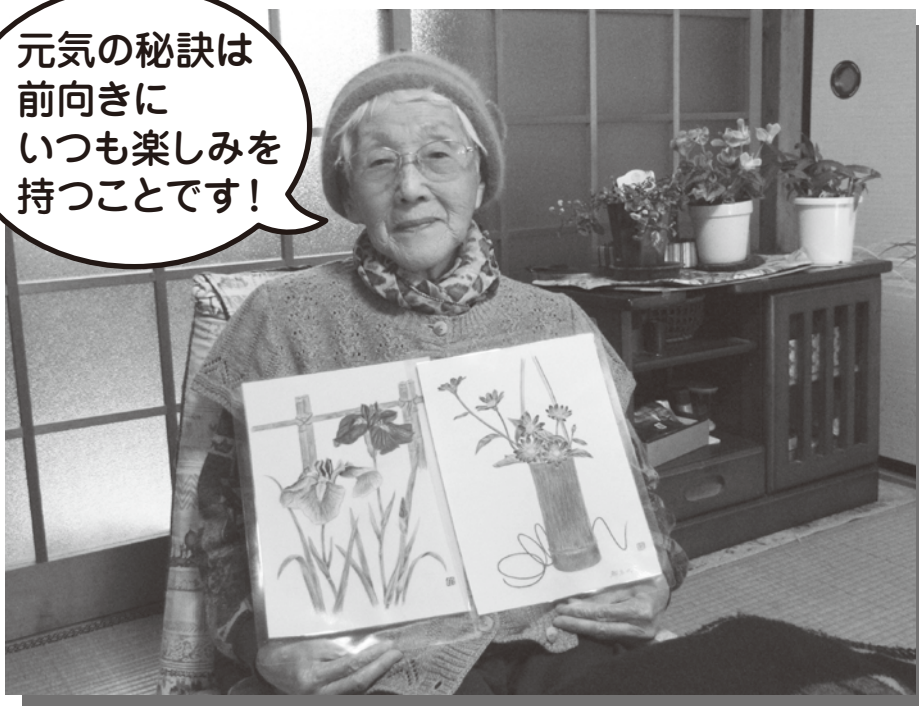
中津川市かやの木町2番5号

●☎ 66-1111 内線633・634

●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp

●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>

元気の秘訣は
前向きに
いつも楽しみを
持つことです!



中津西地区
西尾 すぎさん(90歳)

こんにちは



西地区手賀野にお住まいの西尾すぎさんは、大正12年9月28日に6人兄妹の末っ子として恵那市岩村町に生まれました。幼い頃は田んぼやお蚕様のお世話など、とてもよく働かれたそうです。

21才で結婚されましたが、その後旦那さんは二回徴兵され、終戦後やっとお二人で生活が始められ、3人の子供さんにも恵まれました。

花を眺めたり育てることが好きで、庭や部屋の中には季節ごとのお花や鉢植えの植物があふれています。また、何事にも前向きな性格で、楽しみを持って生活することを心がけてみえるそうです。最近はぬり絵に夢中になり、幾色に塗り重ねてきれいな作品を仕上げられています。次は何を楽しみにしようかと、春にむけて考え中だと笑顔で話してみえました。



という
とどで...

2月14日はバレンタインデー♡ チョコレートはバレンタインデー♡ チョコレートの健康効果つてどう存じですか？

2月14日はバレンタインデー♡大切な人に、日頃の感謝の気持ちを込めて、チョコレートをお渡しされる方も多いのでは？
ということまで...今月はチョコレートの健康効果をご紹介します！

例えば...

【便秘や肌荒れに役立つ】

チョコレートに含まれるカカオは、食物繊維やミネラルなどの栄養素が多く、便秘や肌荒れなどに良いと言われています。

【高血圧予防】

チョコレートに含まれる「エピカテキン」というポリフェノールの一種が血管に作用し、高血圧の予防・改善に効果があります。

【リラックス効果】

チョコレート独特の甘い香りは、集中力や記憶力を高め、「テオプロミン」という成分が、神経を鎮静させる作用があります。



【美容に効果的】

チョコレートには、カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれており、美容に効果的と言われています。

ただし...!

① 健康パワーを期待して食べるときは、カカオマス含有量70%以上のダークチョコレートを選びましょう。

② 食べ過ぎはNG!
チョコレートの食べ過ぎはカロリーや糖分過多となり体に良くありません。

③ 少量ずつ食べる

チョコレートの健康成分が血中に残るのは2時間程度と言われており、1日数回に分けて少量ずつ食べるのが効果的です。

以上のことに注意しながら
素敵なバレンタインデーを...♡



第7回 日本47都道府県名 シルエツトクイズ

■影を見て都道府県名を当てましょー！

①



ヒント

- ・県庁所在地は盛岡市
- ・わんこそばや南部せんべいが有名



②



ヒント

- ・黒部ダムや黒部溪谷が有名
- ・海に面している県



③



ヒント

- ・吉野ヶ里遺跡や有田焼などが有名
- ・芸能人の「はなわ」によって有名になった



12月号の答え

①



山形県

②



静岡県

③



福岡県

(※答えは次回号(4月号)をご覧ください。)

むかしの道具

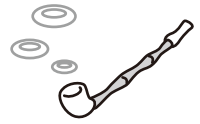
下駄スケート靴

(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。



2月 3月 心配ごと相談のご案内

(心配ごと相談員による相談です。)
※相談は全て無料です。

	開催日	時間	場所	問合せ・予約先
2月	10日(月)・24日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	10日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎75-5566 
	19日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~15:00	坂下福祉センター さくら苑	
	19日(水) (毎月第3水曜日) ※事前に予約が必要です	15:00~17:00	蛭川福祉センター やすらぎ荘	社協蛭川支所 ☎0573-45-3511
3月	10日(月)・24日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	10日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎75-5566
	19日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~15:00	坂下福祉センター さくら苑	
	19日(水) (毎月第3水曜日) ※事前に予約が必要です	15:00~17:00	蛭川福祉センター やすらぎ荘	社協蛭川支所 ☎0573-45-3511

悪質商法にご注意を!!

最近、高齢者を中心に狙った悪質商法が大変多くなっています。悪質商法は、日々巧妙な手口が増えており、被害も拡大しています。

【だまされないための5カ条】

- 必要がなければはっきりと断る
- うまい話はまず疑う
- 訳もなく財産、家族構成を教えない
- 書面をよく読まずに署名したり、印鑑を押さない
- まず、家族や公的機関に相談する

★困ったときは…

○中津川市消費生活相談室

☎66-1111(内線167)まで、ご連絡ください。