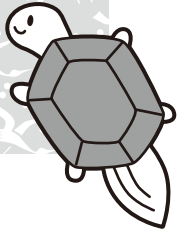




ふれあい通信



平成26年6月
第104号

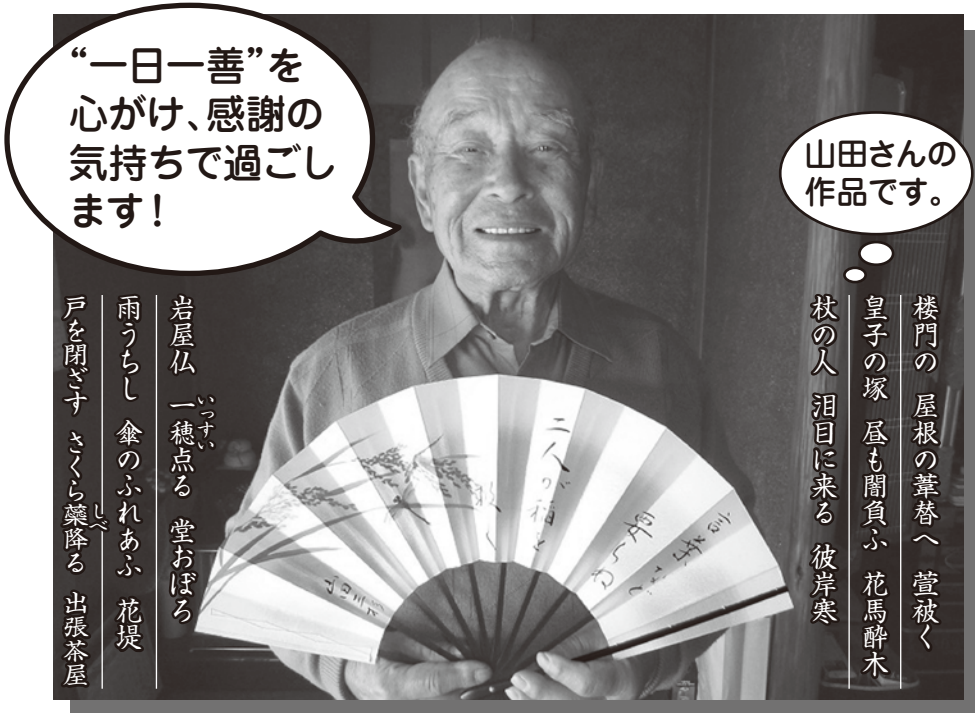
中津川市社会福祉協議会

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/>



“一日一善”を
心がけ、感謝の
気持ちで過ごし
ます!

山田さんの
作品です。

岩屋仏 一穂点る 堂おぼる
雨うちし 傘のふれあふ 花堤
戸を閉ざす さくら薬降る 出張茶屋

楼門の 屋根の葎替へ 萱被く
皇子の塚 屋も間負ふ 花馬酔木
杖の人 泪目に来る 彼岸寒

坂本地区
山田 三杉さん(90歳)
みすぎ

こんにちは



山田三杉さんは大正12年7月2日に坂本の丸岩地区で生まれました。20歳の時、岐阜の軍隊に入り、満州で訓練を受け、終戦後は強制的にソ連へ連行され、28歳まで過ごされたそうです。ソ連で過ごした4年間は寒くて食べるものも少なく厳しい生活であったと話されました。帰国後は、現在の奥様と結婚し、お子様にも恵まれ、農業と会社勤めを両立しながら充実した毎日を過ごされました。昔の経験から食べ物大切さや人の温かさを学んだそうです。

現在は、奥様の介護をしながら家事をしておられ、得意料理は自分の畑で採れた野菜を使ったみそ汁です！好き嫌いなく食えることが健康の秘訣の1つであると話してみえました。

趣味は、マレットゴルフと俳句をつくること。恵那俳句会に入会し、毎月1回、坂本公民館で先生に習いながら俳句仲間と交流しておられます。

「ちょっとしたことでも感謝の気持ち、一日一善を心がけて過ごしている」と素敵な笑顔で話されました。



梅雨から夏に増える

食中毒にずっと注意を!!



食中毒の原因には、細菌やウイルスがありますが、梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続き、食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わりません。そのため、食事の準備をするときは、細菌を「つけない」「増やさない」・加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

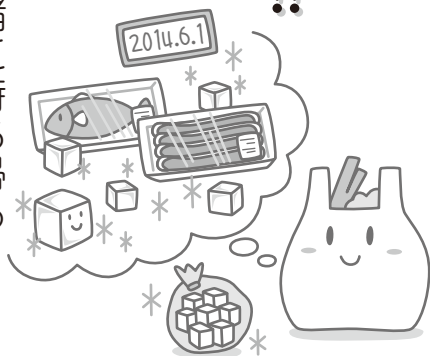


★食中毒から身を守るポイント!!



①食材の購入・保存

- ・消費期限などを確認する
- ・肉や魚を購入した際は、できれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰る



②調理

- ・作業の前に石けんで手を洗う
- ・肉や野菜は中まで十分に火を通す
- ・台所を清潔に保つように心がける



③食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ・料理は長時間室温で放置しない

など



♡おまけ♡

食中毒を防ぐ! 抗菌・防腐作用に優れた食品

梅干・シソ・ニンニク・ネギ・香菜・生姜・わさび など
 免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉もおすすめです♪



第9回 日本47都道府県名 シルエットクイズ

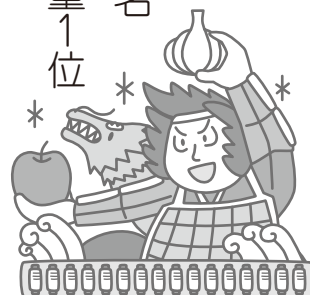
■影を見て都道府県名を当てましょー！

①



ヒント

- ・津軽海峡やねぶた祭りて有名
- ・リンゴ、ニンニクが国内生産量1位

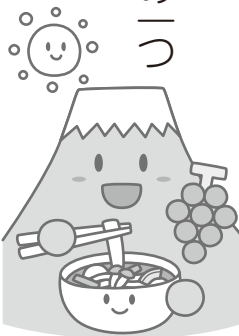


②



ヒント

- ・日本一の富士山がある県の一つ
- ・ぶどう、ほうとうで有名



③



ヒント

- ・土佐生まれの坂本龍馬が有名
- ・鯉が有名



(※答えは次回号(8月号)をご覧ください。)

4月号の答え

①



滋賀県

②



島根県

③



沖縄県

むかしの道具

とうふや

豆腐屋さんのラツパ

少し前までは、自転車に乗った豆腐屋さんが、ラツ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ツパの音は、「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。

今ではこのラツパの音を聞くことは、ほとんどなくなりました。



6月7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
6月	9日(月)・23日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	9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 
	18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	社協蛭川支所 ☎0573-45-3511
	18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	
7月	14日(月)・28日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	14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 
	16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	社協蛭川支所 ☎0573-45-3511
	16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	

屋根などの点検商法に気をつけて!!

屋根工事などのリフォーム工事に関して、業者が点検を口実に近づいてきて、その結果、必要のない高額な工事契約を締結させられるケースがあります。

アドバイス!!

- ① 点検は消費者に近づくための手口かもしれません。必要がなければきっぱりと断りましょう。
- ② 訪問販売で契約した場合は、契約書面を受け取ってから8日間ならクーリングオフ(解約期間)ができます。
- ③ 複数の業者から見積もりを取るなどして工事内容・費用について家族と相談するなど、じっくり検討しましょう。

★困ったときは速やかにご相談ください!!

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)