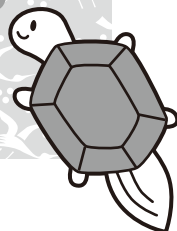




# ふれあい通信



平成26年10月  
第106号

中津川市社会福祉協議会

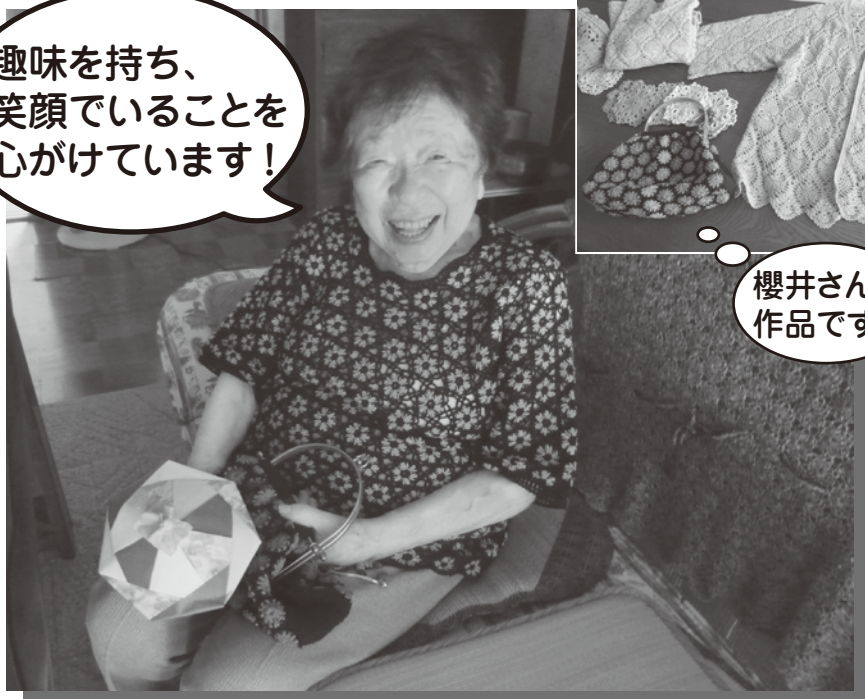
中津川市かやの木町2番5号

●☎ 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/>

趣味を持ち、  
笑顔でいることを  
心がけています！



櫻井さんの  
作品です。

阿木地区  
櫻井 満みつるさん(94歳)

こんにちは



櫻井満さんは大正9年1月1日に中津川市阿木で生まれました。阿木で育ち、お婿さんをもらってお子さんができるまで阿木の役場で約9年間お勤めされました。櫻井さんは、60代の頃から約20年間、当時の小学6年生の女の子に巫女舞を教え、阿木地区の数多くの子どもさんと関わっていたことが今でも印象に残っているそうです。

現在は、お子さんや地域の方々、週2日のヘルパー訪問と週3日のデイサービスでおしゃべりをするのが楽しみだそうです。周りの方々に支えられ、感謝しながら毎日を過ごされています。

櫻井さんは手先が器用で、お部屋には、本を見たり友人に教えてもらいながら作った服やかばん、小物入れなどが沢山飾られています。また、新聞に掲載されているクロスワードパズルが好きで、趣味を持つことは長生きの秘訣であると素敵な笑顔で話されました。



# 食欲の秋！上手に食べよう！秋のおいしい食材

暑い夏が過ぎ去り、日中過ごしやす  
い秋がやってきます。  
秋といえばスポーツの秋！そして：  
食欲の秋ですね！  
食生活では免疫力をつけるために  
ビタミンAやCなどを意識して栄  
養バランスの良い食事を摂るよう  
にしましょう。



## ★秋のおいしい食材たち！

### 【鮭(さけ)】

良質なたんぱく質で、脂  
肪酸が豊富。ピンク色はア  
スタキサンチンという色素、  
強い抗酸化作用があります。  
9月から11月にとれるもの  
は「秋味」と呼ばれ、まさに  
秋を代表する味覚です。



### 【鯉(かつお)】

秋の鯉は春の鯉に比べると脂質が12倍になり、  
脂がのった状態になります。栄養素もレチノール  
(ビタミンA)が4倍、ビタミンDが2倍と、栄養豊  
富な秋の代表的な魚です。たんぱく質  
をはじめ、DHA・EPAといった良  
質な脂肪酸も豊富です。

### 【いも、栗、かぼちゃ】

秋の農作物は、糖質が豊富なイモ類が多いです。  
さつまいもやじゃがいもは、加熱してもビタミン  
Cなど栄養素が壊れにくい野菜。さといもや長い  
ものぬめりは、ムチンといわれる繊維の1つで、胃  
の粘膜の保護や保湿におすすめの食材です。

### 【きのこ類】

食物繊維が多く、むくみ軽減や塩分を  
排泄するのに役立つカリウムも豊富です。

★秋の食材を満喫しながら、冬に  
備えて体調を整えていきましょう。



# 第11回 日本47都道府県名 シルエツトクイズ

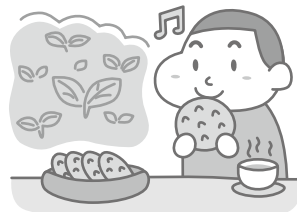
■影を見て都道府県名を当てましょー！

①



ヒント

- ・狭山茶や草加せんべいが有名
- ・首都圏東京のベッドタウン的な役割も果たしている



②



ヒント

- ・加賀藩、前田利家、兼六園などが有名
- ・能登半島は新鮮な魚介も多く、人気の観光地である



③



ヒント

- ★ヒントは一つ！
- ・明石焼き、甲子園球場が有名



(※答えは次月号(12月号)をご覧ください。)

## 8月号の答え

①



栃木県

②



大阪府

③



徳島県

## むかしの道具

### 脱穀機(だっこくき)

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。

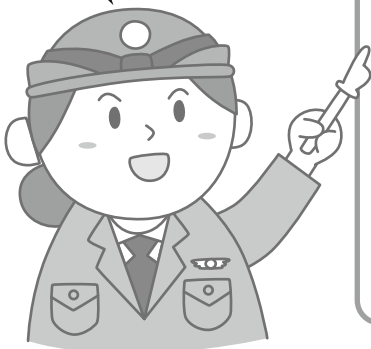


**10月 11月** **心配ごと相談のご案内** (心配ごと相談員による相談です。)  
 ※相談は全て**無料**です。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
10月	20日(月)・27日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館 社協本所 ☎66-1111 内633
	14日(火)	13:30~15:00	川上かたらいの里 社協坂下支所 ☎75-5566
	15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
	15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
11月	10日(月)・17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

**中津川市で起きた振り込め詐欺のうち、  
 被害者約85%が65歳以上の高齢者です!!**

次のような  
 ケースはまず  
 詐欺と疑って  
 ください!!



**息子からの電話**

- 「携帯電話の番号が変わった」
- 「体の調子が悪い、声がおかしい」
- 「不倫相手を妊娠させてしまった」
- 「会社の金を使い込んだ」

**儲け(もうけ)話**

- 「絶対に損はさせません」
- 「あなただけ特別です」



**★困ったときは速やかにご相談ください!!**

○岐阜県中津川警察署 生活安全課 ☎0573-66-0110