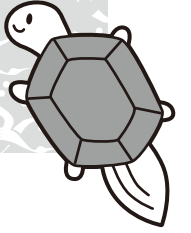




ふれあい通信



平成26年12月
第107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、周りの人に感謝しながら生活しています!

川上地区
原 倭子さん(88歳)

こんにちは



原 倭子さんは昭和2年1月27日に岐阜県北方町で生まれました。子ども時代は、岐阜市で過ごし、戦後は一家で中津川市苗木に移り住み、地元の役場で働いてみました。

昭和30年に医師であるご主人と結婚され、愛知県や三重県などで暮らしていましたが、昭和51年にご主人の故郷である川上村に移り住みました。

倭子さんが10歳の時にお母さんが琴を習っていて、興味を持ったのがきっかけで、琴・大正琴と師範まで極め、現在も大正琴を趣味として続けてみえます。数年前は大正琴の大会で日本全国を駆け巡りました。現在は、川上地区の敬老会やふれあいコンサート等で披露されています。

「お嫁さんや地域の方々を支えられて幸せ!」と感謝の気持ちを忘れず、大好きな大正琴を趣味として続けていくことが長生きの秘訣だと話されました。



さむ〜い冬に♡鍋料理であつたまるっ!



季節はすっかり冬になりました。

今月は、一人でもおいしい! 大人数ならなお楽しい! 鍋料理を食べることので得られる効果を紹介します!

★鍋料理には、

こんな効果があります♪



【冷え症対策に】

鍋料理には、体を温める食材が多く使われます。また、熱を通すため、体を冷やす野菜も気にせず、多くの野菜を食べることができ、消化も良いため冷え症にはぴったりの料理です。



【便秘解消に】

野菜を沢山食べることができ、便秘解消に役立ちます。特に、鍋に入れるこんにゃく・しらたきは便秘解消食材として知られています。



【ダイエットに】

湯豆腐や水炊きなどは油を使わないのでダイエットに効果的です。野菜の繊維質も煮込むことでたくさんとれ、満腹感が得られます。また、キムチ鍋の唐辛子に含まれるカプサイシンは脂肪の燃焼を助けると言われています。



【生活習慣病の予防に】

さまざまな食材を同時に食べることができ、鍋料理は、生活習慣病の予防に役立ちます。水炊き、蒸し鍋といった脂分・塩分を使わないシンプルな鍋料理がオススメです!

★秋の食材を満喫しながら、寒い冬を暖かく過ごしましょう!!



第12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よう！

①



ヒント

- ・県庁所在地は名古屋
- ・名古屋めしと呼ばれる味噌カツ、ういろう、きしめんなど独自の文化が発展している



②



ヒント

- ・ももやブドウの生産が盛んで桃太郎が有名
- ・倉敷や後楽園が観光地として知られている



③



ヒント

- ・フランススコザビエルが薩摩に上陸した*
- ・ちゃんぽん麺やカステラが有名



(※答えは次回号(2月号)をご覧ください。)



10月号の答え

①



埼玉県

②



石川県

③



兵庫県

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った。



12月1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
12月	8日(月)・15日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	8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 
	17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	
	17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
1月	19日(月)・26日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111 内633
	13日(火)	13:30～15:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎75-5566 
	21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	
	21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

あなたも狙われているかもしれない?! 悪質商法にご注意を!!

～不審な荷物は受け取り拒否をしましょう!～

送り付け商法

注文していない商品を勝手に送り付け、代金を一方的に請求する商法です。福祉目的を装って寄付と勘違いさせる、葬儀の日を狙って郵便物を送り付け、故人が生前注文したように装うなどさまざまな手口があります。

対処法

- 代金引換の場合はお金を取り戻すことが難しくなるので、注文した覚えがなければ受け取らないようにしましょう。
- 電話で勧誘されて承諾してしまった場合、8日以内であれば無条件に契約を解除できます。(クーリング・オフ)

★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)