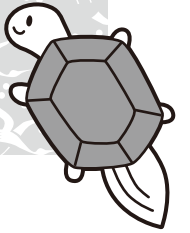




ふれあい通信



平成22年10月
第82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/>



神坂地区
原 みさをさん(96歳)

こんにちは
😊



神坂にお住まいの原みさをさんは、大正2年11月15日に5人兄弟の二女として神坂に生まれ、21歳で近所に嫁いだので生粋の神坂人です。

子どもの頃から百姓をお手伝いし、時期が来るとお蚕かじこさんの鑑別も行ってみえました。

嫁ぎ先でも、毎日家畜の世話をし、家事や農耕・蚕の鑑別をしながら5人のお子様を育てあげました。

働き者のみさをさんは、他にも恵那山トンネル工事に携わるお仕事や、ゴルフ場工事・庭園造りなど、土木作業を行っていたため、周囲の方から「みさをさんはよく働んでハンバーグのように黒い」と言われたと笑って話して下さいました。

現在は長男とお嫁さんと愛犬のシロちゃんと、周囲への感謝を忘れないと暮らしています。



美味しく食べて健康づくり!!

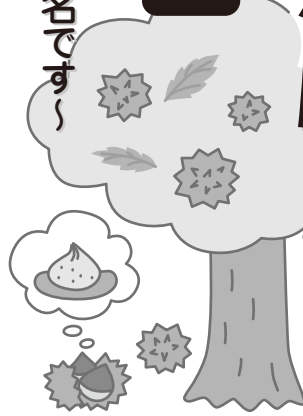
食欲の秋を楽しもう

栗 ～中津川といえば栗が有名です～

栗は筋肉や骨を丈夫にする働きがあると言われ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くする働きもあります。足腰に自信がなくなってきたら、毎日1、2粒栗を食べてみましょう。

柿 ～干し柿も美味しいです～

柿にはビタミンCが多く、大きめの物を1個食べると1日に必要なビタミンCがとれます。また、ビタミンAや食物繊維。ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧の防止にも効きます。



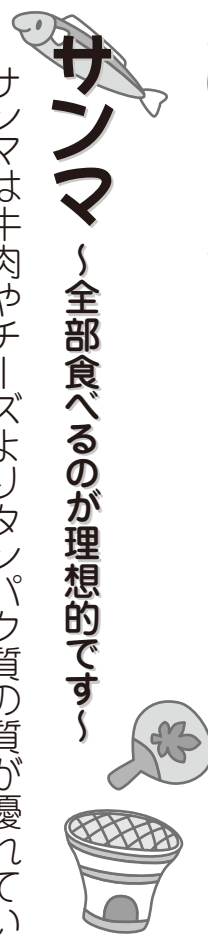
さつまい芋

～焼き芋・大学芋・イモ天・スイートポテト～

さつまい芋はすごいんです。美肌美白効果・老化防止効果・便秘解消・抗菌効果・コレステロール値を低下・血圧上昇抑制効果など期待される効果はとても大きいです。また、おならを体に溜めるとよくないので我慢しないようにしましょう。

サンマ ～全部食べるのが理想的です～

サンマは牛肉やチーズよりタンパク質の質が優れているんです。また、血栓防止効果・貧血・脳に働き学習能力を高める効果があります。その他に、サンマは胃腸を温め疲労を取り除き、元気にしてくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけですね。また、サンマに含まれるEPA・DHAは成人病の予防や認知症予防に効果があります。



でも、何より大切なのはバランスのよい食事です。旬の食材を利用した美味しい食事で健康づくりを心がけましょう!!



第三回 中津川読み方クイズ ～地名編～

■中津川の読み方の難しい地名を集めてみました。正しく読めますか？



① 銭亀 (中津川東地区)

⑦ 上外 (坂下地区)



② 狩宿 (苗木地区)

⑧ 二渡 (加子母地区)

③ 馬見岩平 (坂本地区)

⑨ 広島野 (付知地区)



④ 釜沢 (落合地区)

⑩ 大楨 (田瀬地区)



⑤ 猿ヶ腰 (阿本地区)

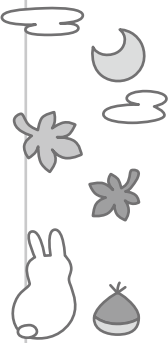
⑪ 大博士 (蛭川地区)

⑥ 油草 (神坂地区)

(※答えは次回号(12月号)をご覧ください。)

8月号の答え

- ① 実戸 (さんと)
- ② 弥栄 (いやさか)
- ③ 並松 (なみまつ)
- ④ 茄子川 (なすびがわ)
- ⑤ 三五沢 (さんごさわ)
- ⑥ 梨坪 (なしつぼ)
- ⑦ 新田向 (しんでんむき)
- ⑧ 樺ノ木 (かんばんのき)
- ⑨ 紙屋 (かみや)
- ⑩ 小和知 (おわち)
- ⑪ 上倉屋 (かみくらや)
- ⑫ 他屋 (たや)
- ⑬ 今洞区 (いまぼらく)



むかしの道具

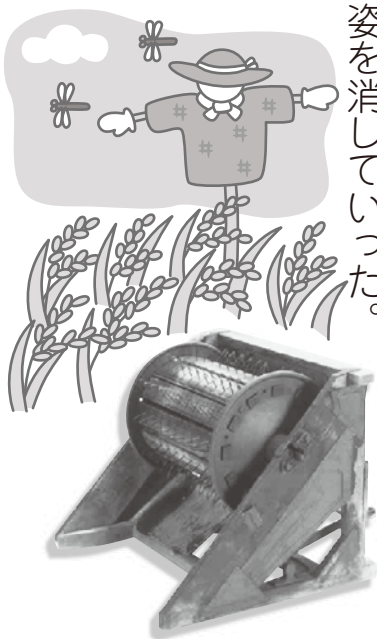
脱穀機(たつくき)

穀物の種などを穂から取るための機械。

日本では、千歯(ごぎ)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なられていた。

この機械により、今までとは飛躍的に仕事の効率が上がった。

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。





相談窓口のご案内 (10・11月)

種類	開催日	時間	場所	問合せ・予約先
無料法律相談 (弁護士による相談です)	10月 26日(火) ※5日(火) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
	10月 22日(金) ※5日(火) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	アートピア付知工芸プラザ	社協付知支所 ☎ 82-3174
	11月 24日(水) ※5日(金) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
	11月 26日(金) ※5日(金) 8:30から電話で予約受付	13:00~15:40	加子母ふれあいコミュニティセンター	社協加子母支所 ☎ 79-3312
心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です)	10月 18日(月)・25日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
	10月 12日(火)	9:00~12:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎ 75-5566
	10月 20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	
	10月 20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 ☎ 45-3511
	11月 8日(月)・22日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
	11月 8日(月) (毎月第2月曜日)	9:00~12:00	川上かたらいの里	社協坂下支所 ☎ 75-5566
	11月 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	
	11月 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 ☎ 45-3511

※相談は全て無料です。

住宅用火災警報器の訪問販売トラブルにご注意!!



「訪問販売で高額な火災警報器の契約をしたが心配だ。」
という相談が多く寄せられています。

住宅用火災警報器は、既存住宅では平成23年6月までに設置が義務づけられていますが、消防署等が訪問販売をすることは絶対にありません。

【次のことに注意しましょう!!】

- ★ 警報器の設置について家族と相談する。
- ★ 警報器の購入や設置を依頼する場合は慎重に行う。
- ★ しつこい勧誘はきっぱり断る。
- ★ トラブルがあったらすぐに市役所生活安全課等に相談しましょう。
(市役所生活安全課 電話 66-1111 内線 162)

