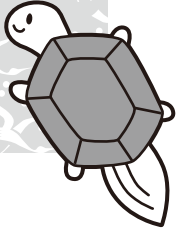




ふれあい通信



平成22年12月
第83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/>



こんにちは



山口地区

今井 初美さん(86歳)



馬籠にある島崎藤村「夜明け前」のモデルとなったお家(有形文化財)にお住まいの今井初美さんは大正13年12月8日、6人兄弟の長女として妻籠に生まれました。

戦時中、神坂国民学校(現在の神坂小中学校)に勤務していましたが、結婚を期に退職され、県職員の旦那さんと新潟・長野と移転し2人のお子さんに恵まれました。

その後、病気で亡くなった旦那さんの出身地、馬籠・峠に戻り、これまで培ってきた野菜作りを始めました。そして、地域の人たちと協働して「高冷野菜」の看板を掲げ、女性ばかりの「野菜販売所」を立ち上げました。

「元気の源は野菜作り。そして自分で作った野菜を沢山食べることに、また、趣味のエッセーのネタを考えること！」と笑顔で答えてくれました。





みかんを食べて健康に!!

みかんを食べよう

みかんの実を食べると・・・

- ① 免疫力を高め、風邪予防の効果があります。
- ② 便秘の解消などダイエット効果があります。
- ③ 疲労回復の効果があります。
- ④ 骨粗鬆症の予防になります。

みかんの袋、スジも食べると・・・

- ① コレステロール値を下げます。
- ② 血圧が上がるのを防ぎます。
- ③ 毛細血管を強化して、血管と血液を元気にする効果もあります。

- ④ 白内障予防になります。
- ⑤ ガン予防になります。



他にも、β-カロテンや、ビタミンB群、ビタミンE、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。



みかんを食べるときの注意点

みかんを食べすぎるとカラダを冷やしてしまうおそれがあります。冷え性の人や、膀胱炎を起こしやすい人は、食べすぎに注意しましょう。



みかんの皮の利用方法

皮を捨てるのちょっと待った!!!

皮だって利用できます。

食べた後の皮を乾燥させてください。

★漢方生薬として利用・・・

健胃剤効果や発熱を伴う風邪などの諸症状に効果があると言われています。

★入浴剤として利用・・・

乾燥させた皮をネットなどにまとめて入れて湯舟に浮かべて「みかん湯」にすると体がポカポカと温まるので、冷え性やそれによる肩こり、腰痛、筋肉疲労などの改善に効果を発揮してくれます。

この冬はみかんで健康づくりを

してみてくださいいかがでしょうか。



第四回 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 会所沢 (中津川西地区)

⑥ 合郷 (坂下地区)

② 阿迺久留美 (苗木地区)

⑦ 万賀 (加子母地区)

③ 与ヶ根 (坂本地区)

⑧ 阿弥陀 (付知地区) ナム

④ 大久手 (落合地区)

⑨ 大萱 (田瀬地区)

⑤ 外戸尻 (阿本地区)

⑩ 殿塚区 (蛭川地区)

(※答えは次回号(2月号)をご覧ください。)

① 銭亀(せにがめ)

④ 釜沢(かまざわ)

⑧ 二渡(ふたわたり)

② 狩宿(かりやど)

⑤ 猿ヶ腰(さるがこし)

⑨ 広島野(ひろしまの)

③ 馬見石平

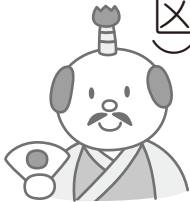
⑥ 油草(あぶらくさ)

⑩ 大榎(おおまき)

(うまみいわだいら)

⑦ 上外(かみそで)

⑪ 大博士(だいはいかせ)



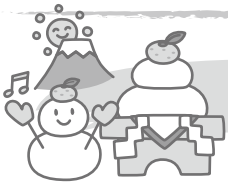
むかしの道具

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。





相談窓口のご案内 (12・1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) | 12月 | 21日(火) ※6日(月) 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 |
| | | 15日(水) ※6日(月) 8:30から電話で予約受付 | 13:00~15:40 | 蛭川福祉センター やすらぎ荘 | 社協蛭川支所 ☎ 45-3511 |
| | 1月 | 25日(火) ※5日(水) 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 |
| | | 28日(金) ※5日(水) 8:30から電話で予約受付 | 13:00~15:40 | 付知福祉センター 和室 | 社協付知支所 ☎ 82-3174 |
| 心配ごと相談 (心配ごと相談員による相談です) | 12月 | 13日(月)・20日(月) | 13:00~15:30 | 健康福祉会館 | 社協本所 ☎ 66-1111 内633 |
| | | 13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 |
| | | 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 ☎ 45-3511 |
| | 1月 | 17日(月)・24日(月) | 13:00~15:30 | 健康福祉会館 | 社協本所 ☎ 66-1111 内633 |
| | | 11日(火) | 9:00~12:00 | 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 ☎ 45-3511 |

※相談は全て**無料**です。

地震が起きた時あなたの家は大丈夫!?

不安な方は、まずは無料で実施できる耐震診断から始めましょう!!

●無料の木造住宅耐震診断事業の対象となるのは…

次の①～③のすべてに該当する木造住宅の所有者が対象となります。

- ①昭和56年(1981年)5月31日以前に着工された住宅
- ②木造の一戸建ての住宅(特殊な工法ではないもの)
- ③延べ床面積の1/2以上の部分が、居住用に使用されている住宅(店舗などとの併用住宅の場合)



★無料耐震診断をご希望の方は、市役所建築住宅課または各総合事務所・各コミュニティセンターでお申し込みください。

●住宅耐震化に関してのお申し込み・問い合わせ先

中津川市役所 建築住宅課(電話 66-1111 内線 237)
または各総合事務所、各コミュニティセンター

