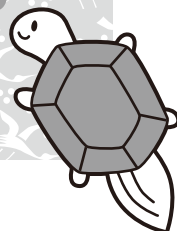




# ふれあい通信



平成23年4月  
第85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😊

南地区

福田 七子さん(91歳)



南地区にお住まいの福田七子さんは大正9年9月23日に落合で10人兄弟の7人目として生まれました。

20歳で結婚し、ごどもにも恵まれ幸せな日々を過ごしてみえた矢先、旦那さまに戦争の召集命令が届きました。それは七子さんにとって人生で一番印象に残る程悲しいものだったそうです。しかし、戦地から度々届く手紙を見ては無事を確認し大変嬉しく感じたとそうです。

その後、当時の何十枚もの手紙のやりとりを懐かしみ、二人で何度も読み返したそうです。また、68年経った今でも宝物だと話されました。

現在は、33年前に始めた短歌を楽しむ、月一回の公民館での短歌教室には毎回歩いて通ってみえます。他にも、畑仕事をしたり、針仕事をしたり、近所で行われる高齢者サロンに参加したりと活発に過ごされています。

元気の秘訣について尋ねると「91歳やけどやりたいことが沢山ある。これも元気の秘訣の一つやと思うよ。」とにっこり微笑まれました。





# いちご健康法

Sweet.  
Lovely.  
Healthy.

甘くておいしいいちごは健康づくりの強い味方です。

なぜなら・・・いちごには素晴らしい栄養素がたっくさん入っているからです。そんないちごの魅力を紹介します。

## ビタミンC

いちごを二つ食べると、レモンを一つ食べた時と同じ量のビタミンCを摂取できます。無理なくビタミンCを摂るにはいちごが一番！

ビタミンCは抗酸化作用が強いのでガン予防や老化防止に役立ちます。またビタミンCは肌の新陳代謝を促し、お肌の調子を整えます。



## カリウム

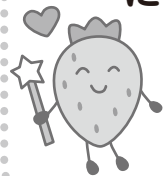
カリウムは血液中の濃度を一定に保つために余分なナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防が期待できます。

## キシリトール

あまり知られていませんが、いちごにはキシリトールが含まれています。いちごの中のキシリトールは、キシリトールを含む野菜や果物の中でも際立って多く、虫歯予防に効果的です。つまりいちごは歯の健康にも一役買ってくれるというわけです。



赤くてかわいらしいいちごには、あなたを元気で健康的にするパワーが沢山あります。旬のいちごを食べて、より一層健康になりませんか？



# 第六回 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 斧戸(中津川西地区)      ⑥ 中之垣外(坂下地区)

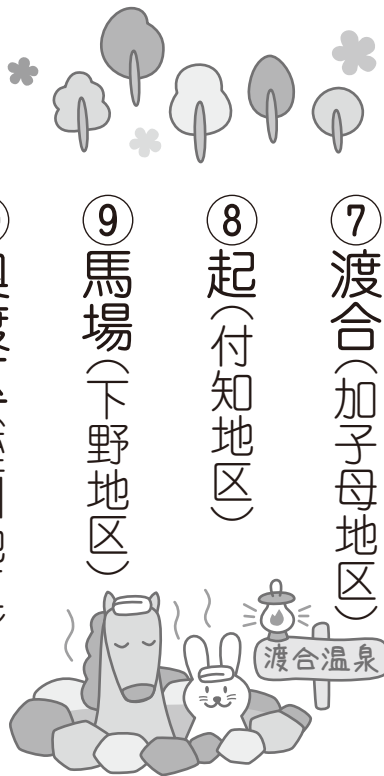
② 櫓下(苗木地区)      ⑦ 渡合(加子母地区)

③ 千日林(坂本地区)      ⑧ 起(付知地区)

④ 井巾(落合地区)      ⑨ 馬場(下野地区)

⑤ 本庄(阿木地区)      ⑩ 奥渡区(蛭川地区)

(※答えは次回号「6月号」をご覧ください。)



## 2月号の答え

- |                |             |              |
|----------------|-------------|--------------|
| ① 徳原(とつばら)     | ④ 馬場渡(ばばど)  | ⑧ 菓子上(かしあげ)  |
| ② 井汲(いぐみ)      | ⑤ 八屋砥(はちやど) | ⑨ 見佐島(みさしま)  |
| ③ 鍛冶屋平(かじやだいら) | ⑥ 矢刈(やぶち)   | ⑩ 鳩吹区(はとこきく) |
| ⑦ 角領(かくりょう)    |             |              |



## むかしの道具

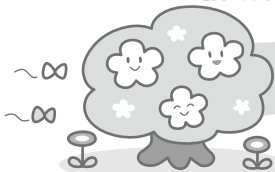
錢ます(ぜにます)

錢皿などと呼ばれる事もあり、お金を数えるときの道具のひとつ。

升目にお金を入れて計算しました。江戸時代から使われており、銀行などでは最近まで使われていました。

現在では、ほとんど見ることはありません。





# 相談窓口のご案内 (4・5月)

種類	開催日		時間	場所	問合せ・予約先
<b>無料法律相談</b> (弁護士による相談です)	4月	27日(水) ※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
	5月	23日(月) ※6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
<b>心配ごと相談</b> (心配ごと相談員による相談です)	4月	11日(月)・25日(月)	13:00~15:30	健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111 内633
		11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
		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	
		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
	5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	
		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	社協蛭川支所 ☎ 45-3511

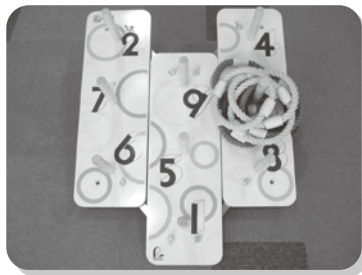
※相談は全て無料です。

★地域の行事で大活躍!!!

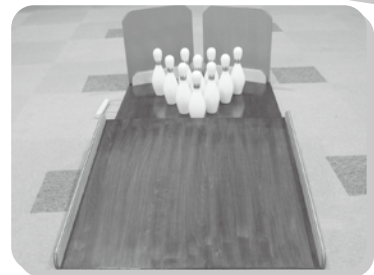
## レクリエーション道具を貸し出します!



釣りっこ



わなげ



友遊ボウリング



♪他にも、スカッドボール、たいこ相撲、思い出カルタ、十二支ビンゴ、射的など様々なゲームがあります。

♪ご希望の方は、事前にお電話でご確認ください。



申し込み・問い合わせ先

中津川市社会福祉協議会

☎ 66-1111 内線633