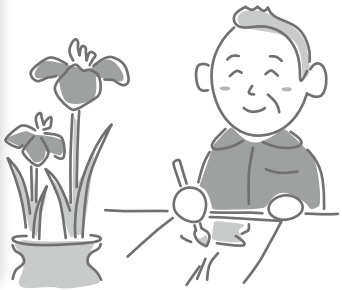
ふれあい通信

平成２８年４月
第１１５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

苗木地区 郷原（ごうばら） 弘太（ひろた） さん（91歳）



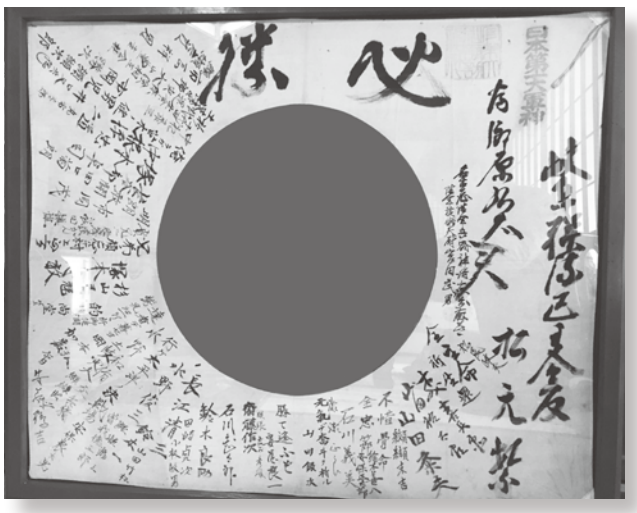
郷原弘太さんは、大正14年7月27日に長野県読書村で3人兄弟の末っ子として生まれました。小学生になる時に苗木へ引っ越して来て、20歳で戦争に行く事となりました。その際に近所の方が書いてくれた日章旗の寄せ書きを、今でも大切に保管してみえます。

終戦後は苗木に帰ってみえて、加藤建設に就職されました。自然石を使った石垣作りは、一目見て弘太さんの作ったものだと分かるほどの腕前でした。

若い頃には青年会で一万メートルの選手として大会にも出ていらっしゃいました。絵を描くことも大好きで、古い障子紙を使って絵を描かれたそうです。（上の写真の郷原さんの後ろに飾ってある絵）

元気の秘訣は「身体を動かすこと」だそうで、現在は週に2回デイサービスに通って身体を動かしてみえます。

日章旗の寄せ書き



この「ふれあい通信」は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。
©中央共同募金会

たけのこの季節がやってきました！

春になって旬の美味しい野菜が増え、山菜も出てきました。その中でも今回は、「たけのこ」について紹介したいと思います。

①たけのこの栄養と効能

たけのこに多く含まれる栄養で注目して欲しいのはこの2つです!!

①食物繊維…

食物繊維は腸内で吸収されないため、便の量を増やしてつうじを良くしてくれる働きがあります。その際に老廃物やコレステロールなど、有害物質を吸着して体外へ排出させる事で生活習慣病の予防にも効果を発揮します。

②カリウム…

あまり聞きなれないかと思いますが、カリウムは余分な塩分を尿と一緒に排出して高血圧を防いでくれます。

★食べすぎには注意!!

栄養抜群のたけのこですが、体質や状況によっては食べ過ぎに注意が必要です。腎臓が弱っている方はカリウムの排出が滞りがちなので、多量に摂取すると高カリウム血症となり不整脈などを招いてしまうこともあります。結石のあるかたは通常でも摂取は好ましくないので、食べる際はしっかりと茹でてアクを抜きましょう。

②美味しい！瀬戸のたけのこ。

木曽川のほとりにある瀬戸地区は、昔から美味しいたけのこの産地として知られており、名古屋、京都の料亭からも買い付けに来るというほどのたけのこです。

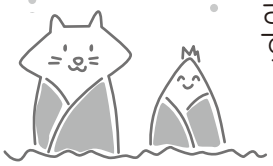
なぜ美味しいの?…

木曽川のほとりの斜面は日当たりがよく、土地も肥えています。木曽川からあがってくる朝露が、アクがなくやわらかいたけのこを育てるそうです。

☆瀬戸のたけのこのはじまり☆

瀬戸のたけのこのはじまりは、なんと**嫁入り道具**だったそうです。およそ270年前、苗木藩に嫁入りされた島津藩のお姫様が、持ってきた竹を当時の瀬戸村に植えた事がはじまりだと言われています。

「掘ると同時に湯をわかす」と言われるほど鮮度が命のたけのこ。美味しく食べて、心も身体も健康になりましょう!!



第4回 東濃弁クイズ

■ヒントに書いてある意味の東濃弁を○○○に入れて文章を完成しましょう！

例・玄関の掃除は（い）（っ）（つ）（か）終わった。

ヒント：ずっと前に

①・100万円が落ちている事なんて「（あ）○○○○」。

ヒント：あるはずがない

②・隣の人は出かけて「（お）○○○○○○」。

ヒント：いらっしゃらなかった

③・外国産の安い物は「（お）○○○」物が多い。

ヒント：（品質が）良くない

（※答えは次回号〔116号〕をご覧ください。）

114号の答え

①ずくなし

②おこう

③だばいた（だばえた）

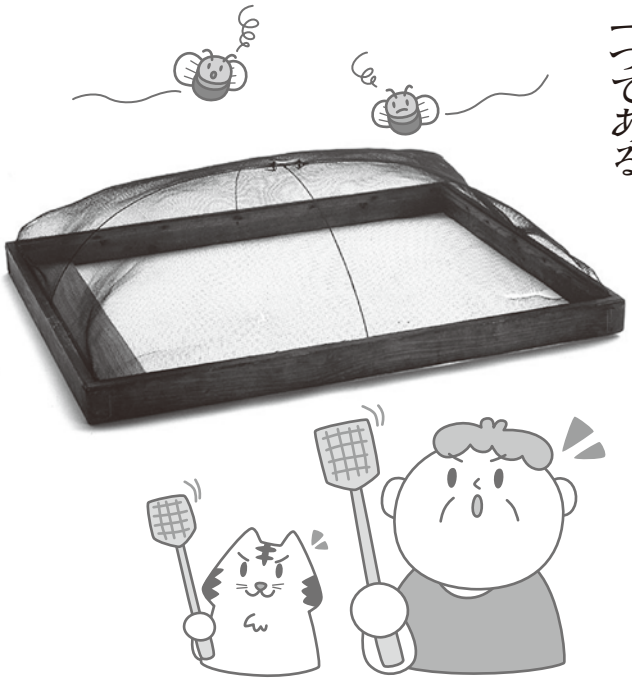
むかしの道具

蠅帳（はえちょう）

台所用具の一つで、ハエなどの虫が食べ物に止まったりするのを防ぎ、また、食べ物を一時的に保存する為の道具。

風通しをよくするために、網を張った小型の戸棚と、傘状に作って食卓にかぶせる網状のカバーの物とがある。

最近では、あまり見かけない道具の一つである。



H28年4月・5月 社協の相談事業

※相談は全て無料です。

種　類	開催日		時　間	場　所	問合せ・予約先
心配ごと相談 （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
	5月	9日(月)・23日(月)	13:00～15:30	健康福祉会館	
ふくしの法律相談窓口 （法テラス中津川事務所の弁護士による相談です。）	4月	19日(火)	13:00～16:00	付知公民館	社協付知支所 ☎0573-82-3174
	5月	17日(火)	13:00～16:00	付知公民館	

医療費などの「還付金詐欺」に注意してください!

☆最近、市役所などの公的機関を名乗る還付金詐欺の相談が多く寄せられています。

▶例えばこんな手口で…

○「医療費を還付する案内のハガキを発送したが、届いているでしょうか?」と電話があり、「届いていない」と答えると「こちらで受付を行っていますので、コンビニのATM（自動支払機）の前に着いたら指定の電話番号に電話をください」と指示された。言われるがままに操作をし、出てきた明細を見ると100万円を振り込んだ事になっていた…

⚠還付金がATM（自動支払機）で支払われる事は絶対にありません。

⚠「お金が返ってくるので、携帯電話を持ってATM（自動支払機）に行くように」と言われたら、還付金詐欺です。

このような電話があったら、相手の説明を疑い、すぐに警察や消費生活相談室にご相談ください。

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)