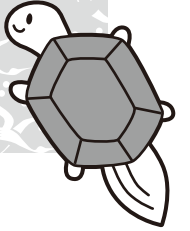




ふれあい通信



令和4年8月
第153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638
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



長生きの秘訣は、
穏やかに過ごすこと

こんにちは



加子母地区

佐々木

幸子さん(97歳)



佐々木 幸子(ささき さちこ)さんは、大正13年9月21日に7人兄弟の1人目として、恵那郡加子母村(現在の中津川市加子母)で生まれました。

19歳で結婚され、すぐにご主人が戦争に行かれたため病気の姑さんのお世話と家事をおひとりでされたそうです。終戦後、3人のお子さんに恵まれました。

何事にも前向きで好奇心旺盛な性格で、80歳の時にはかねてからの願いで東京デイズニールランドに娘さん夫婦と行くことができました。楽しみにしていたショーを一番いい席で観られたことが、一番うれしい思い出になったと笑顔で話して下さいました。

夢中になっていることは、お孫さんからプレゼントされたゲーム機器(DS)で毎日脳トレをする事だそうです。

現在は一人暮らしをしてみえ、「ご近所の方々にも気にかけてもらえてありがたいし、このまま住み慣れた加子母で楽しく暮らしていきたい」と感謝の気持ちと今後の目標を話してくださいました。



スイカの美味しい季節です!!

甘くて美味しいスイカには、あなたを健康的にするパワーがあります。今回はスイカについてご紹介します。

◆熱中症や夏バテ予防

スイカの90%は水分でできているため、水分補給になります。また水分以外にもカルシウムやミネラルなどが豊富に含まれているため、汗をかいた時などに摂取することで、熱中症や夏バテの予防になると言われています。また塩をかけることによって、より甘みを感じられるようになり、スポーツドリンクを飲むのと同じ効果が得られます。



◆お肌の味方

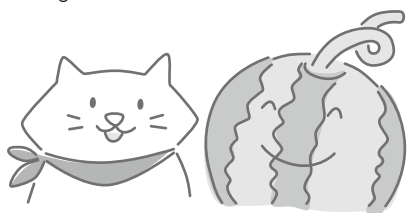
スイカには美容効果があり、シミ予防になる「リコピン」という栄養素が多く含まれています。リコピンと言えば、トマトを想像する方が多いと思いますが、スイカのリコピンの保有量はトマトを上回ると言われています。



◆美味しいスイカを見分ける

3つのポイント

- ① しま模様がハッキリとしていて、稲妻のようにグネグネしているもの。
- ② しま模様が皮よりも少し浮き出ているポコポコしているもの。
- ③ 蔓(つる)の付け根がへこんでいるもの。



美味しいスイカを食べて暑い夏を元気に

過ごしましょー！





クイズコーナー

■今回は「夏」に係るクイズです。

1. 猛暑日と言われる気温は次のうちどれでしょう。

- ① 25度
- ② 30度
- ③ 35度

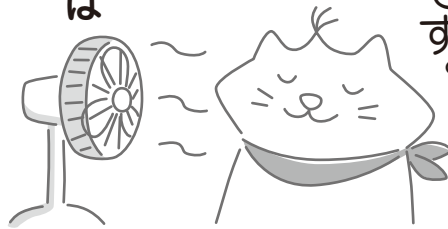
2. ラジオ体操の振り付けを決めたのは次のうち誰でしょう。

- ① 警察官
- ② 学校の先生
- ③ 郵便屋さん

3. 夏の夜に扇風機を使って室温を効率よく下げるためには、次のうちどこに扇風機を置くといいでしょう。

- ① ベランダや窓の近く
- ② 部屋のドア付近
- ③ 部屋の中心

☆今月のクイズも楽しんでいただけたでしょうか。クイズの答えは下記をご覧ください。



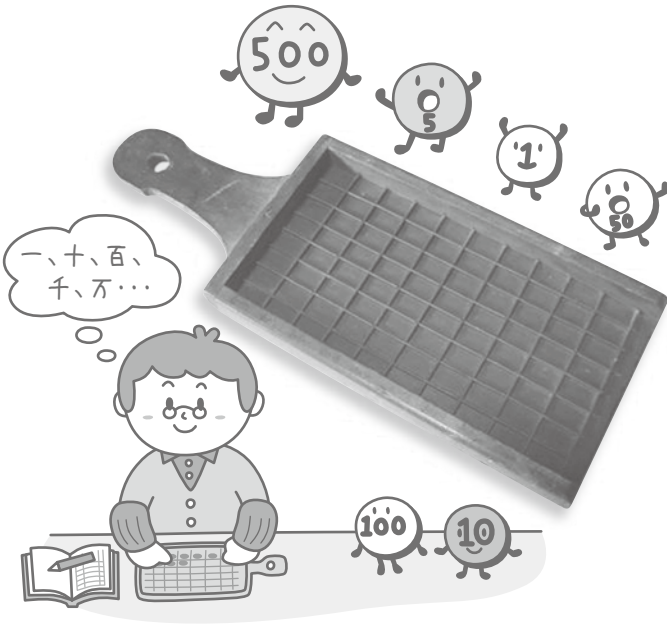
むかしの道具

銭ます(ぜにます)

銭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。



クイズコーナーの答え

1. ③ 「猛暑日」は、最高気温 35 度以上の日のことを言います。①は「夏日」、②は「真夏日」となっています。
2. ③ ラジオ体操の振り付けはアメリカのラジオ体操をヒントにして作られたそうです。郵便局員に振り付けを覚えてもらい、手紙とともに振り付けを人々に広めたそうです。
3. ① 暑い夏も夜になれば外気温は下がりますが、日中に熱されている部屋は窓を開けてもなかなか室温が下がりません。そこで、扇風機を部屋の中に向けてベランダや窓の近くに置くことで、外気を上手く取り入れることができ、効率よく部屋を冷やすことができます。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2022年8月・9月)

秘密厳守!
お気軽に
ご相談ください。

この相談事業は
赤い羽根共同募金
の配分を受けて
実施しています。

「心配ごと相談」 日常生活上の心配ごとや困りごとをおうかがいします。
毎月第2月曜日。

開催日		時間	場所	問合せ先
8月	8日(月)	13:00~15:30 【予約不要】	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
9月	12日(月)			

「ふくしの法律相談」 高齢者、障がい者、借金問題でお困りの方への弁護士による相談です。
一定の資力基準を満たす方は無料です。資力確認は、ご予約時にさせていただきます。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
8月23日(火)	13:00~15:45 【要予約】	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
9月27日(火)			

「ういず相談窓口」【中津川市生活相談センターういず】の職員による相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
出張相談 9月8日(木)	14:00~15:00【予約不要】	付知福祉センター	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
常設 毎週金曜日	13:00~15:00【予約不要】	中津川市健康福祉会館	

※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。



排水管工事で 思わぬ高額請求に要注意!

「無料で排水管の点検をする」と業者が訪ねてきた。「無料なら…」と思い見てもらったところ「工事が必要」と言われ排水管の一部が割れている写真を見せられたため、工事契約を結んだ。工事当日、開始後しばらくして「水漏れしていて隣の家まで水が行っている。先に別の工事をしないと大変だ」と言われた。工事費が合計で70万円と高額になったので迷っていると「特別に50万円にする」と値引きを示された。

❗ 「無料で点検」などと言って訪問し、点検後に消費者の不安をあおり、工事などの契約を結ばせる手口です。一度契約すると次々と別の契約を迫られるケースもあります。安易に業者を家に入れないようにしましょう。

❗ 「特別に値引きする」などと言われても、その場で契約してはいけません。家族や周囲の人に相談しましょう。必要のない場合は、きっぱり断ることが大切です。

❗ 契約後や工事完了後でも、クーリング・オフや契約の取り消し等ができる場合があります。



何か不安に思うことがありましたら、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)