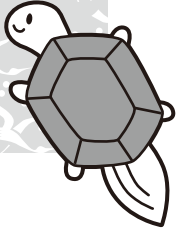




# ふれあい通信



令和4年10月  
第154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607  
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp  
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



無理をせずに  
過ごすことが大切!

▼約40年続けている  
箸作りの様子

ごんいちほ



付知地区

三尾 みお 卓郎 たくろう さん(98歳)



三尾 卓郎(みお たくろう)さんは、大正13年10月1日に8人兄弟の次男として、恵那郡付知町(現在の中津川市付知町)で生まれました。

5歳の時に大病を患い右足の大手術をされ、一命をとりとめました。28歳で結婚され、自営業で洋服屋を約10年営まれた後、林業や半導体を製造する仕事に就かれ、定年退職後も77歳まで働かれました。

その後は「家にじっとおっちゃんいかん。歩いてみるか」と思い立ち、毎朝約5キロのコースを散歩されることを日課とし、約15年間続けられました。

現在も毎朝のスクワットで健康維持を心がけ、庭木の手入れや家庭菜園にも励んでみえます。約40年前から始められた箸作りも続けてみえます。

長生きの秘訣は「無理をせんように自分でできる範囲で働くこと」と笑顔で話してくださいました。



# ちよつとした運動で『健康寿命』をのばそう

毎日、ちよつとした運動を続けることは健康寿命をのばすことにつながります。次の3つを心がけて健康づくりをしましょう。

## ① 体を動かす時間を増やしましょう！

立ち上がる、歩くといった回数を増やす。テレビを見ながら足踏みをする。

## ② 筋肉を維持しましょう！

ラジオ体操や軽い体操を継続して行う。

## ③ 散歩など、日光に当たりましょう！

日光に当たることによって心もリラックスされるため散歩などを行う。



# 『手紙で交流コーナー』



## 始めます

みなさんの声をお寄せください

ふれあい通信をご覧になれるみなさんのお声を掲載させていただくことで、読者の交流ができるコーナーを始めます。

みなさんの口頭の様子や暮らしに役立つ知恵など、お聞かせください。

たくさんのお便りをお待ちしています！

【あて先はこちらです】

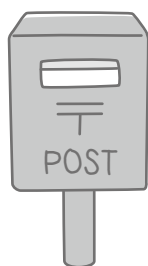
〒508-0045

中津川市かやの木町2-5

中津川市社会福祉協議会 地域福祉課

☎電話 0573-66-1111 (内線6007)

FAX 0573-66-11934





# クイズコーナー

■今回は「秋」に関係するクイズです。

1. 美容効果もあるとされる「秋の味覚」は次のうちどれでしょう。

- ① たけのこ
- ② 栗
- ③ カニ



2. 秋はキノコの季節ですが、キノコが豊作になると言われている自然現象は次のうちどれでしょう。

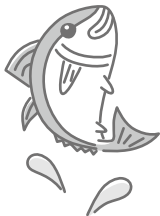
- ① 突風
- ② 豪雨
- ③ 落雷



3. 11月1日は寿司の日です。

お寿司屋さんではマグロのトロが人気ですが、このトロの美味しさを広めたのは誰でしょう。

- ① 学生
- ② 漁師
- ③ 大工



☆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

### 自転車灯(じてんしゃとう)

夜、自転車で出かける時などの照明の道具として、自転車に取り付けて利用しました。

懐中電灯を応用して、自転車に取り付けられるように考案されています。みなさんのご家庭にもありましたか？



### クイズコーナーの答え

1. ② 秋の味覚「栗」には肌荒れに有効的なビタミン B1 や B2、メラニンを制御するビタミン C、便秘に有効な食物繊維が含まれ美容効果が期待できる食材です。①は「春の味覚」、③は「冬の味覚」を代表する食材です。
2. ③ 昔から、落雷が発生するとキノコが豊作になると言われています。シイタケやナメコなどの一部のキノコは、落雷と同等の電気刺激を与えたことで倍以上もの収穫量になったとの実験の報告がされています。
3. ① 昔の東京ではトロは魚をおろした後に残るアラと同じ扱いで捨てられることもありましたが、そんな安価なトロをお金のない学生が食べ、地方に帰った時にその美味しさを伝えたことでトロが人気になったと言われます。







©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (2022年10月・11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。※10月のみ第3月曜日。

開催日		時間	場所	問合せ先
10月	17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)
11月	14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
10月25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
11月22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 11月10日(木)	14:00~15:00【予約不要】	阿木公民館	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。



## 布団の訪問販売に要注意!

お布団を見せて  
いただけませんか?



突然「布団を見せてほしい」と業者が訪問し、家に上がって布団を見て「汚れているから新しく購入した方がいい」としつこく勧めてきた。断って帰ってもらったが、しばらくして羽毛布団を持ってもう一度訪ねてきた。断っても「ひと月1万円の支払いだから大丈夫」などと勧誘され、根負けして承諾してしまった。クレジット会社の書類を書くときに初めて、総額が約40万円と高額であることを知った。解約したい。

❗ 強引に高額な布団の契約をさせられる訪問販売の相談が後を絶ちません。  
ドアを開ける前に訪問者や用件をよく確認し、安易に業者を家に入れないようにしましょう。

❗ 一人では対応せず、家族や周囲の人に同席してもらおうようにしましょう。  
必要のない場合は、きっぱり断ることが大切です。

❗ 契約しても、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)

