# ふれあい通信

令和5年2月
第156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 https://nakatsugawa-shakyo.jp/

## こんにちは😄

**蛭川地区**
**川口（かわぐち）　實（みのる）さん（90歳）**

川口　實（かわぐち　みのる）さんは昭和8年1月15日、7人兄弟の長男として千葉県富津市で生まれ、10代から漁船にのり、家業の漁業を手伝い生活を支えました。

結婚し一人娘に恵まれてからも、横浜で貨物船の船長となり、30代まで海と共に暮らされました。

その後、帝国ホテルに勤め、様々な年齢や性別、職種の人々と関わりながら、好きな山登りやマラソンなどを楽しみました。

50代で早期に退職し、山の近くに移住を決意、21年前に蛭川に移住してからは、この地をベースに登山に熱中、マラソンで体力作りをしながら地域の体育行事にも積極的に参加されました。

3年前に奥様を病気で亡くされ一人暮らしとなりましたが、自力で少しでも長く暮らすため、食事や健康づくりにも気をつけてみえます。趣味の書き物を活かし、週1回のデイサービスでも月刊新聞の記事を担当、自然が好きで、山や空を見て静かに暮らす實さんの人柄が感じられる文章が大人気です。

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

# 冬に活躍する『春菊』について

## 11月～3月が〝旬〟の野菜です

### 【春菊の栄養】

春菊はベータカロテンが豊富に含まれている緑黄色野菜の一つです。体内で必要に応じてビタミンAに変換され、目の機能や皮膚、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があるとされ、また、肌荒れ予防にも効果が期待されるそうです。「呼吸器系」や「胃腸」を整える成分を持ち、食べる風邪薬と呼ばれるそうです。

### 【調理のワンポイント】

一年中手に入りますが、茎や葉がやわらかく、香り高いのは秋から冬にかけて。

◆加熱しすぎると苦味が増すため、鍋物などでは後から入れる方が良いそうです。

◆豊富に含まれるベータカロテンは油によく溶ける性質があり、油で炒めたり、油を含む肉や魚と一緒に摂取することで効率よく体内に吸収することができるそうです。

**☆春菊を美味しく食べて、元気で冬を過ごしましょう！**

# 『読者の交流コーナー』

## ～お寄せいただいた声を紹介します～

南小学校地域安全サポーターや、笹踊り保存会の活動を通して、地域の児童・生徒の見守りや伝統芸能の継承に携わっています。可愛い子どもたちに「ありがとう」の言葉や挨拶の大切さを伝えながら自分も元気をもらっています。明るく元気に！

《西尾　忠男さん　89歳　南地区（西七区）》

通信をいつも楽しみにしています。寒くなってきたので、みなさんも風邪をひかないように、元気で頑張りましょう！

《匿名　80歳代　女性　加子母地区》

☆お元気な様子の伝わる「お便り」をありがとうございました！

**随時募集中**
**【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607）
FAX 0573-66-1934

# クイズコーナー

■今回は「節分」に関係するクイズです。

**1. どうして節分に豆をまくのでしょうか?**

① 邪気を追い払うため　② 出世のため
③ 食べ物に困らないようにするため

**2. 豆まきが終わった後に食べる豆の数はいくつ?**

① としのかずだけ　② すきなだけ
③ としのかずに「一つ」足す

**3. 節分に食べる恵方巻ですが、どうして切らずに丸かじりするのでしょうか?**

① 一本食べきったという勇士を神に見せるため
② 縁を切るという意味になるから切らない
③ 切りづらいので切らない

☆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。

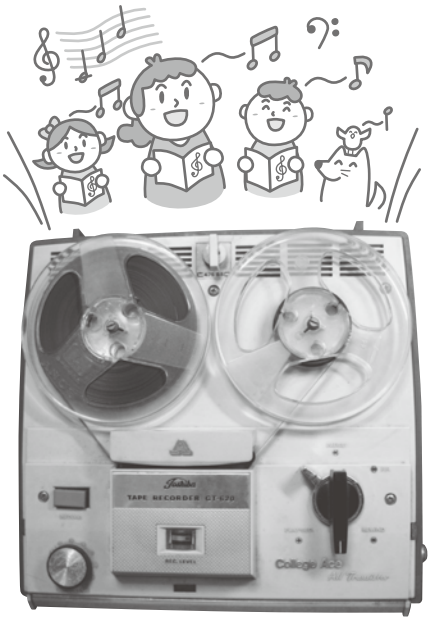
# むかしの道具

## テープレコーダー

マイクロホンからの音を拾い、磁気テープに記録、録音する装置。

発売された当時は、大変大きなものだったが、その後カセットテープレコーダーが開発され、小型化し持ち運びも大変楽になりました。

しかし今ではCDなどのデジタル化した商品が主流で、磁気テープを使ったプレイヤーはほとんど見なくなりました。



## クイズコーナーの答え

**1.** ① 豆をまくことで、邪気(鬼)を追い払うことができ、1年の無病息災を願うというのが豆をまく理由になったとのことです。

**2.** ① 新年である立春を迎えることで、一つ年をとるため、新しく迎える一年を無病息災に過ごせるようにと願って食べるそうです。

**3.** ② 恵方巻は七福神にあやかり、7種類の具が入っています。これを切ると福を切る＝縁を切るという意味になるので、切らないで食べるというようになったそうです。

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。

# 社協の相談事業（2023年2月・3月）

**秘密厳守!** お気軽にご相談ください。

**「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。※1月のみ第3月曜日。

| 開催日 | | 時　間 | 場　所 | 問合せ先 |
|---|---|---|---|---|
| 2月 | 13日㈪ | 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） |
| 3月 | 13日㈪ | | | |

**「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 |
|---|---|---|---|
| 2月28日㈫ | 13:00～15:45【要予約】 | 付知福祉センター | 社協付知支所 ☎82-3174 |
| 3月28日㈫ | | | |

**「うぃず相談窓口」**【中津川市生活相談センターうぃず】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 | 3月9日㈭ | 14:00～15:00【予約不要】 | 神坂事務所 | 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。

# 「老人ホームなどの入居権を譲って」という電話は詐欺です!

介護施設運営会社を名乗る人から「市内に**介護施設**ができ、市内在住者のあなたには**入居権**がある」と電話があった。「必要ない」と断ると「他市に住む女性に**権利を譲って**あげてほしい」と言われ**承諾**した。後日、弁護士を名乗る人から電話があり「あなたは入居するつもりがないのに申し込んだので犯罪だ。**違反金**６００万円支払わないと**逮捕**され留置所に入ることになる」と言われた。（８０歳代　女性）

**☆こんな場合は次の２点を心がけましょう!!**

- **実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげて」などと持ち掛ける不審な電話は詐欺です。相手にせず直ぐに電話を切りましょう。**
- **話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すのが困難です。不安に感じても、話をうのみにせず、絶対にお金を支払わないようにしましょう。**

**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）**