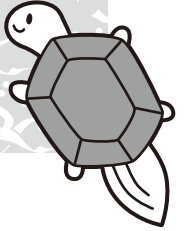




ふれあい通信



令和5年4月
第157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/>



皆さんとたくさんお話し
することが元気の秘訣です。

こんにちは 😊

中津東地区
高木 千枝子さん(89歳)
ちえこ



高木 千枝子(たかぎ ちえこ)
さんは昭和8年9月13日生まれで、父親は洋品店を営んでいました。高校卒業後、洋裁学校へ通い、卒業後は洋品店の手伝いをされました。

中津川駅前「エコー中津川店(現在のにぎわいプラザ)」が開店する際に、お店を出さないかという紹介を受け、KINNYUという名前でお店を持ち、店長として活躍されました。その後はダイエー中津川店になってもお店を続け、今はレジストロ通り沿いに店舗を構え、ほぼ毎日開けています。

新型コロナウイルスが広まる前は、公民館講座で古典文学を習ったり、友人とフラダンスを楽しんだり、東京から講師を招いて謡(うたい)を習ったりと多くの趣味を楽しみました。

今では、お店に寄ってくれる友人たちとサロンのようにお話をされるのが楽しみで「良い友人や先輩に巡り合えたことがありがとうございます」と笑顔でお話してくださいました。



4月が『旬』の食材について

「カツオ(魚)」

〜ヘルシーで高たんぱく〜

4月に旬を迎える魚は身と脂のバランスが絶妙と言われます。

4月に獲れるものを「初カツオ」と呼び、脂身よりも赤身が多く、サッパリとしていてみずみずしいのが特徴。江戸時代から縁起の良い魚として食されてきました。

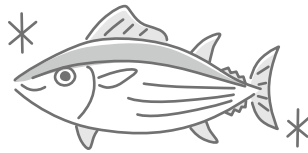
《栄養素について》

脳の働きを活性化させたり、血液をサラサラにする働きの栄養素が含まれ、また、肝機能を助けるタウリンや、カルシウムの吸収を増進させるビタミンDを含む栄養満点な食材と紹介されています。

《おすすめの調理法》

- ・たたき
- ・刺身

☆身体に良い栄養素の含まれた美味しい食材を取り入れて、元気で過ごしましょう！



『読者の交流コーナー』

〜お寄せいただいた声を紹介します〜

水を飲もう！

大酒飲みより大水飲みの異名を取ろう。水は体の毒を出す。便秘だって治しちゃう。水もしたたるいい男、いい女になれる。水は千薬の長。水を飲んで身上つづす事はない。飲もう、飲もう！

もう一杯で白寿を越えられる！ナンチャッテ！

《林 一美さん 91歳 男性 坂本地区》



☆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

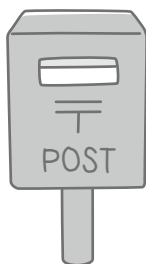
中津川市かやの木町2-5

中津川市社会福祉協議会 地域福祉課

☎電話 0573-66-1111

(内線607)

FAX 0573-66-1934





クイズコーナー

■今回は「四月」に関係するクイズです。

1. 「桜餅」は「関東」と「関西」である部分が違うそうです。

どのような違いがあるのでしょうか？

- ① 餅の色
- ② 葉っぱの種類
- ③ 餅の生地

2. 四月の祝日「昭和の日」は、どのような日でしょうか？

- ① 昭和天皇の誕生日
- ② 昭和がはじまった日
- ③ 昭和時代をお祝いする日



3. 日本に「四月一日」という珍しい苗字があります。どんな読み方をしていますか？

- ① しんがっき
- ② わたぬき
- ③ はるなき

☆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。

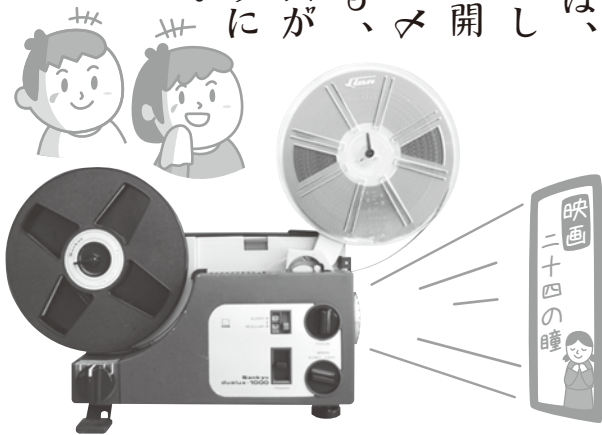
むかしの道具

8ミリ映写機(はちみりえいしやき)

8ミリ幅のフィルムに、8ミリ用カメラで動画を映し撮り、それを映写する装置。

昭和の初めに家庭用に販売され、教育、産業用などにも使われました。その後、編集などが簡単なビデオカメラが開発され、8ミリ映写機の利用户は激減しました。

現在では、デジタル化した商品が開発され、カメラからでも、簡単に動画が撮れるようになりました。



1. ③ 「関東」は、水で溶いた小麦粉をクレープのように焼いてあんこを巻き、一方「関西」は、もち米から作られた粉を練ったものであんこを巻くそうです。
2. ① 昭和の日は昭和天皇の誕生日で、4月29日です。
3. ② 「四月一日」と書いて「わたぬき」と読みます。全国に10人ほどしかいらっやらないそうです。昔は冬になると着物に綿を詰めて暖まり、春を迎える四月一日に着物から綿を抜いていました。「綿(わた)抜き」ということで、「わたぬき」と読むようになったとされています。



クイズ
コーナーの
答え



©中央共同募金会

社協の相談事業 (2023年4月・5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
4月	10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)
5月	8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
4月25日(火)	13:00~15:45 【要予約】	付知福祉 センター	【問合せ】社協本所 ☎66-1111(内線 643)
5月23日(火)			【申込み】法テラス中津川 ☎050-3383-0068

「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 5月11日(木)	14:00~15:00【予約不要】	加子母コミュニティセンター	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。

こんな電話に「健康食品の試供品送ります」 ご注意ください!! ~無料じゃないの!?!~

突然「健康食品の試供品を届けるのでお試しになりますか」との電話を受けた。
代金の話は一切なく、「試供品」ならば無料だと思い、承諾した。
数日後、10日分のサプリメントが送られてきたので、開封して飲んでみた。後日、
ちょうど全部を飲み終わったところに500円ほどの請求書が届いた。有料なら
申し込まなかったのに代金を支払いたくない。(70歳代 男性)



☆こんな場合は次の3点を心がけましょう!!

- ⚠ 業者が有料であることをはっきり説明せず「試供品」「お試し」「サンプル」などと言って、消費者に無料だと思い込ませるケースがあります。無料かどうかを確認しましょう。
- ⚠ 試供品が無料でも、その後、商品購入の勧誘が続くこともあります。自分にとって本当に必要かよく考えて判断しましょう。
- ⚠ 心当たりがない場合は、安易に支払いをせず、お住いの自治体の消費生活センター等にご相談ください。



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)

