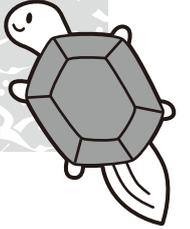




# ふれあい通信



令和5年6月  
第158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/>

規則正しい生活と  
身体をよく動かすことが、  
元気の秘訣です。



中津南地区  
後藤 一恵さん(90歳)

こんにちは 😊



後藤 一恵(ごとう かずえ)さんは昭和7年9月12日生まれます。現在の恵那市岩村町で生まれ育ち、学校卒業後から27歳で中津川市へ嫁ぐまで恵南蚕糸(けいなんさんし)にお勤めされました。38歳の頃ご主人が亡くなられてからは2人の子どもを女手一つで育てられ、頑張つてこられました。手先が器用で、10代から始めた編み物(レース編み・棒編み)は楽しみの一つで続けてみえます。今回の写真で着用のセーターもお手製です。

地域の方と出会っておしゃべりができる実戸区の高齢者ふれあいサロン「しゃべろまい会」が楽しみで、クリスマス会には105個の「アクリルたわし」を提供されました。

「自分にできることは頑張つて、人に迷惑をかけないように健康で楽しみをもって生活したい」と笑顔でお話してくださいました。

アクリル  
たわし

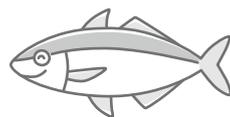


# 6月が『旬』の食材について

〜6月に旬を迎える魚 「アジ」〜

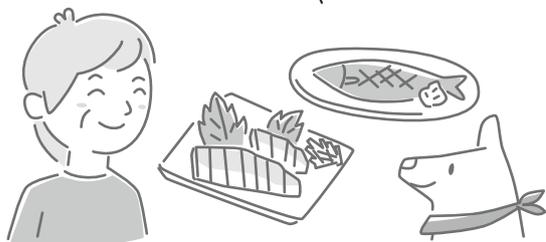
アジの種類の中で一般的な「マアジ」は5〜7月に旬を迎えます。旬の時期のアジは、うま味成分であるイノシン酸が多く含まれます。

脂がのっけていて、うま味もアップするこの時期のアジは、ジャンルや調理方法を問わず、様々な料理に活躍します。その中でも、シンプルに「塩焼き」がおススメされています。身のやわらかさや、脂のうま味を感じられる調理方法として好まれているようです。



## 《栄養素について》

血液をサラサラにして血栓を予防したり、血中コレステロールを減らす働きの栄養素が多く含まれると言われています。また、カルシウムやタンパク質、ビタミン類、その他さまざまな栄養素を摂ることができるようですが、加熱調理によって溶け出してしまう栄養素も含まれ、刺身やカルパッチョもおススメのようです。



☆美味しい食材を食べて栄養をとり、ジメジメした季節を乗り越えていきましょー！

# 『読者の交流コーナー』

〜お寄せいただいた声を紹介します〜



これは「クマガイソウ」やよ。昔、私のお父さんが山で、崩れかけた崖の所に生えていたのを採ってきて植えたんやと。地下茎で広がるんやけど二本以上つながないと植えてもつかないんやよ。この辺にはここにしか生えてないんやよ。

《加子母地区》

☆民生委員さんが、ふれあい通信をお届けされた先での何気ない日常の会話と共に、昔を懐かしみながらお元気で過ごしてみえる様子を寄せてくださいました。



クマガイソウ

【お便りのあて先はこちらです】

〒5008-0045

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「六月」に関係するクイズです。

1. 六月と言えば、「梅雨(つゆ)」ですが、なぜ漢字で「梅雨」と書くようになったのでしょうか？



- ① 普段の二倍以上雨が降る(倍雨)から梅雨となった
- ② 梅が熟す時期だから
- ③ 詳しくはわからない

2. 梅雨時によく見かける「カタツムリ」。

カタツムリは藻や野菜、キノコなどを食べますが、他にも意外なものを食べています。それは一体なんでしょうか？

- ① 泥
- ② ザリガニ
- ③ コンクリート



3. 湿気が気になる梅雨時、身の回りにあるものを敷いておくだけで湿気対策ができます。それは一体何でしょうか？

- ① 新聞紙
- ② アルミホイル
- ③ レジャーシート



☆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

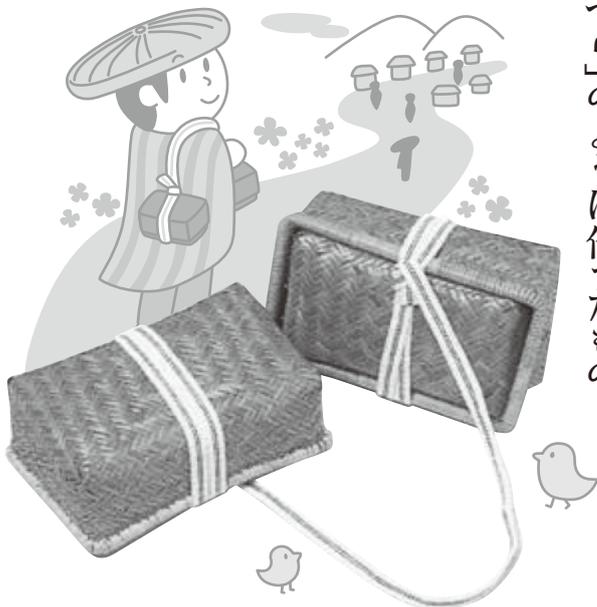
振り分け荷物入れ  
(ふりわけにもついれ)



ずいぶんと昔、歩いて通行する時代、旅などに出かける人たちが、振り分けて肩に掛けて使った荷物入れの事。

バランスよく運べるように、荷物を二つに振り分けて持ち歩いた。

素材は竹、柳、藤などで、編んで「つづら」のように作ったもの。



### クイズコーナーの答え

1. ② 梅が熟す時期だから。諸説ありますが、梅が熟す頃に降る恵みの雨であることから、「梅雨」と表記されるようになったと言われています。
2. ③ コンクリート。カタツムリの殻は生まれた時からついている体の一部であり、炭酸カルシウムという成分でできています。殻を維持・形成するためには炭酸カルシウムの摂取が必要です。雨にさらされたコンクリートからは炭酸カルシウムが染み出してくるため、カタツムリはこれを摂取していると言われています。
3. ① 新聞紙。新聞紙は紙の表面がデコボコしており、普通の紙よりも水分を吸収しやすい特徴があります。そのため、湿気が気になるところに敷いておくだけでも除湿効果が期待できると言われています。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (2023年6月・7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
6月	12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)
7月	10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
6月27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)
7月25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	7月13日(木)	14:00~15:00【予約不要】	山口公民館	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。



**ご注意  
ください!!**

## 「電気の契約切り替えトラブル」 ~いつの間にか切り替えに!??~

大手電力会社の代理店を名乗り「今よりも電気料金が安くなる。電気料金の明細を教えてください」と電話があった。よく分からずに言われるまま検針票に書かれた番号などの情報を伝えると、封筒が届いた。数日後、「書類は届いているか」と電話があり、そこで初めて封筒は電気契約の切り替え手続きの書類であったこと、1週間前の電話で契約の申込みをしたことになっていたことが分かった。(60歳代 女性)



☆こんな場合は次の4点を心がけましょう!!

- ⚠ 「電気の契約を切り替えると電気代が安くなる」と勧誘されても、しっかり説明してもらい、自分に合っているかよく検討することが大切です。周りの人にも相談しましょう。
- ⚠ 大手電力会社などを名乗るケースがみられます。事業者名や連絡先をよく確認しましょう。
- ⚠ 検針票に記載されている顧客番号などを安易に教えないようにしましょう。
- ⚠ クーリング・オフができる場合もあります。



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)