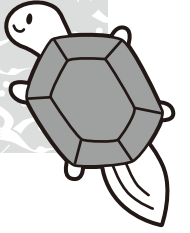




ふれあい通信



令和5年8月
第159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/>



品質の良い栗やお米作りを通し、体を動かすことが、元気の秘訣です。

こんにちは



中津川地区

奥村 春吉さん(77歳)



奥村 春吉(おくむら はるきち)さんは昭和21年1月16日生まれます。

幼い頃から中津川市駒場で育ち、第一中学校を卒業してから中津工業株式会社で4年間お勤めされました。その中で、30代にインドネシアの首都であるジャカルタの工場へ5、6回程技術指導へ行き、現地の方に楽器の部品などの製造について教えていただきました。

昔から音楽を聴くのが好きでオーディオ機器(ステレオ)を購入し、ラテンタンゴや美空ひばりさんなど200〜300枚レコードを現在も持っています。

退職後は、100本程の栗の木を育てて「えな宝来」や「ぼろたん」などの品種の栗を恵那川上屋へ納めているそうです。また、お米も育てており、「龍の瞳」というブランド米を植え、秋に収穫を予定しています。

「農業で体を動かし、品質のよい作物を作ることを楽しみにしているよ」と笑顔でお話してくださいました。



8月が『旬』の食材について

〜8月に旬を迎える野菜 「ピーマン」〜

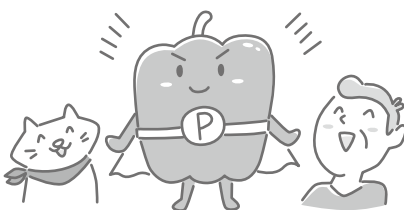
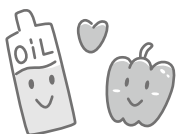
ピーマンは露地栽培での収穫時期は6月〜9月頃で、その夏の時期が最も安く沢山出回る美味しい旬の時期となります。

ピーマンが日本に伝わったのは明治初期ですが、戦後、食の欧米化と共に一般家庭にも広まったそうです。切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができるそうです。

《栄養素について》

ピーマンは栄養価が高く、特にビタミンCが豊富に含まれると言われています。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミそばかすの予防に役立ちます。また、βカロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を發揮し、免疫力アップ、がんの予防にも効果があるそうです。βカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まり、炒め物やマリネがおすすめの調理法だそうです。

☆野菜などを食べてビタミンを摂取し、暑い夏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〜



人は年齢を重ねただけで老いるのではない。教育（今日行く）教養（今日用）を実践しつづければ老けない。亦、九十才でも九十才の青春がある。青春とは甘いもの、美しいもの、十代も九十代も変わらぬ蜜の味。人生とは生きることと同時に味わうもの、青春の味を味わい尽くそう。

ただし（他人の不幸は蜜の味）こんな味を味わう老人にだけはなるな。

《坂本地区 91歳男性》

☆令和5年4月号にもお寄せいただいた方です。今回もお寄せいただき、ありがとうございます。



【お便りのあて先はこちらです】

〒5008-0045

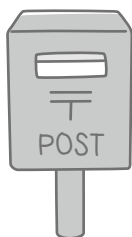
中津川市かやの木町2-5

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 0573-66-11934



随時募集中



クイズコーナー

■今回は「夏」に関するクイズです。

1. 冬瓜は夏の野菜ですが、なぜ「冬」という文字が使われているのでしょうか？

- ① 長期保存できるから
- ② 昔は冬が旬だったから
- ③ 中身が雪のように白いから

2. 夏休みによく行われる「ラジオ体操」。実は他の国から来た文化なのですが、どこの国の文化でしょうか？

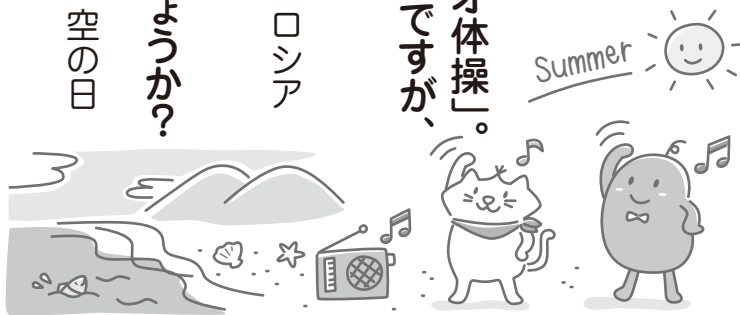
- ① 中国
- ② アメリカ
- ③ ロシア

3. 8月にある祝日は何の日でしょうか？

- ① 山の日
- ② 海の日
- ③ 空の日

☆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

蠅帳(はえちよう)

台所用具の一つで、ハエなどの虫が食べ物に止まったりするのを防ぎ、また、食べ物を一時的に保存する為の道具。

風通しをよくするために、網を張った小型の戸棚と、傘状に作って食卓にかぶせる網状のカバーの物とがある。最近では、あまり見かけない道具の一つである。



クイズコーナーの答え

1. ① 長期保存ができるから。冬瓜は、皮が厚く硬いのが特徴であることから、水分が失われにくく長期保存が可能です。そのため、夏に収穫しても冬までもつことから冬の文字が使われるようになったそうです。
2. ② アメリカ。ラジオ体操はもともと健康増進のために、メトロポリタンというアメリカの生命保険会社が考え出しました。1928年に日本でもアメリカの体操を参考にラジオ体操が作られました。
3. ① 山の日。2016年から8月11日に山の日が作られました。「山の恩恵に感謝する日」という意味が込められていると言われています。ちなみに、②「海の日」は1966年に国民の祝日として施行され、当時は7月20日でしたが、2003年に改正された祝日法のハッピーマンデーにより「7月第3月曜日」となりました。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和5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	14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	11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22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)
9月26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 9月14日(木)	14:00~15:00【予約不要】	坂本事務所	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。

その電話、
詐欺かも!?

「特殊詐欺被害のきっかけは 電話が約9割!」

～被害を防ぐ2つのポイント～

1. 常時留守番電話設定を活用しましょう!

→電話口で犯人と話してしまうと、相手のペースに乗せられやすくなります。
在宅時であっても留守番電話に設定しておき、知らない人からの電話には出ないように
しましょう。相手の声を聴いてから、正規の番号に掛け直しましょう。

2. 防犯機能付電話機が効果的です!

→犯人は会話の内容を録音されることを嫌がります。



●「防犯機能付電話機」とは…??

- ①着信音が鳴る前に警告メッセージを流し、会話を自動録音することができます。
- ②事前登録されていない番号は赤色点滅し、注意を呼びかけます。

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)