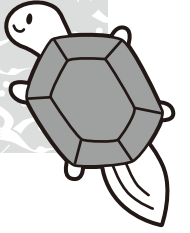




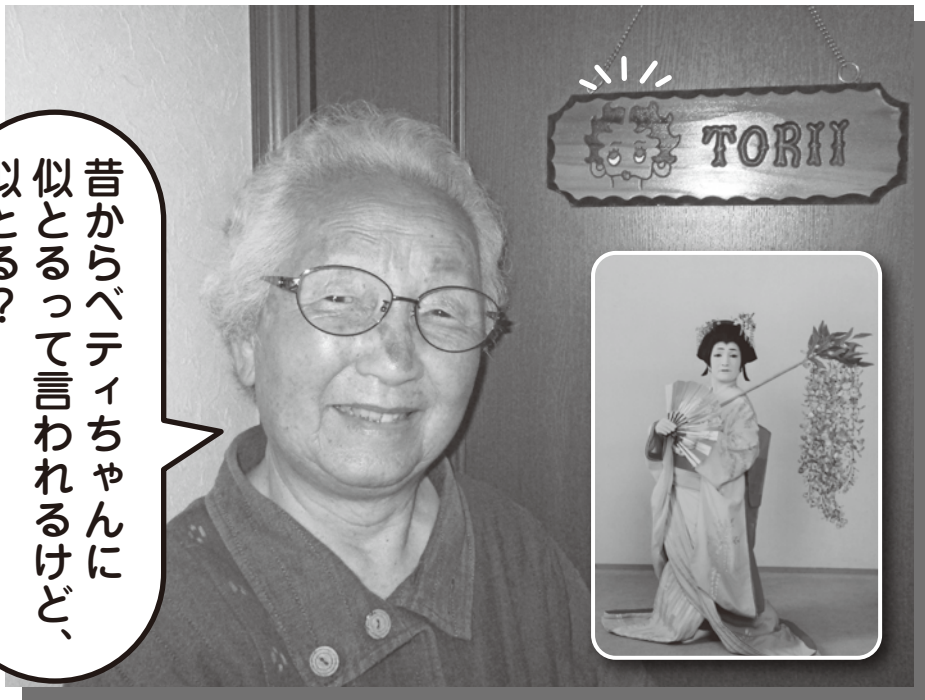
ふれあい通信



令和5年10月
第160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/>



苗木地区
鳥居 利江さん(91歳)

こんにちは 😊



昔からベティちゃんに似とるって言われるけど、似とる？

鳥居 利江(とりい としえ)さんは昭和7年6月20日に愛知県の西春で生まれました。小学校4年生の時にどうしても習いたいと両親を説得し、日本舞踊を習い始めました。お祭りでは先頭を切って踊るほど、踊ることが大好きだったそうです。勤めていた丸栄百貨店で寿司職人の旦那様と恋愛結婚をし、半田に引っ越されました。半田でも日本舞踊を続け、大きな舞台に何度も立たれたそうです。60代で息子さんがいる中津川に引っ越してきたことをきっかけに、民踊を始めました。80歳過ぎまで民踊をしていた仲間とは、今でもお食事に行かれるそうです。現在は器用な手先を活かして手芸を楽しんでいて、作った作品を皆さんにプレゼントしています。立ち姿が美しく、楽しいお話が大好きで、笑顔が素敵な鳥居さんです。



10月が『旬』の食材について

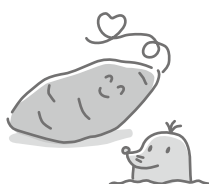
〜10月に旬を迎える野菜 「さつまいも」〜

さつまいもは中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったことから「さつまいも」と呼ばれるようになったそうです。「紅あずま」などのホクホクした食感の品種や、しっとりした食感の「シルクスイート」など、日本各地で様々な品種が作られています。アントシアニンを含む紫色の品種や、カロテンを含むオレンジ色の品種といったカラフルな品種も栽培されています。

《栄養素について》

腸内環境を整える食物繊維をはじめ、抗酸化作用をもつビタミン、余分な塩分の排出を助けるカリウムなどが含まれています。水に溶けやすい栄養素も含まれているため、スープなどがおすすめの調理法の方法です。また、皮にも様々な栄養素が含まれているため、皮つきのまま調理することでより多くの栄養を摂ることができるといいます。

☆旬の食材を食べて、
身体の調子を整えていきましょー！



『読者の交流コーナー』

〜お寄せいただいた声を紹介します〜



引越してきて、まだ日が浅く近所との付き合いを徐々に広げていますが、近郊のことがなかなか分からないなあと思っていました。これを読んでいると新聞とは違った内容が知れて嬉しい。《付知地区 70代男性》

人は年齢を重ねただけで老いることはない。教育（今日行く）と教養（今日用）を重ねれば、還暦、古希（70）、喜寿（77）、傘寿（80）、米寿（88）、卒寿（90）、白寿（99）、茶寿（108）、皇寿（111）も射程距離。遠慮なく生きつづけようよ。みなさんの衆よ。《坂本地区 91歳男性》

【お便りのあて先はこちらです】

〒5008-0045

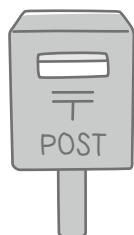
中津川市かやの木町2-5

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「秋」に関するクイズです。

1. 秋が旬のサンマに含まれているDHAという栄養素。その栄養素は、ある病気の改善効果があると言われています。さて、ある病気とは何でしょうか？

- ① 骨粗鬆症
- ② アルツハイマー病
- ③ 糖尿病

2. 松茸にも花言葉があるそうです！その花言葉とは？

- ① 控えめな
- ② 貴重な
- ③ 高価な

3. 栗を使ったケーキに「モンブラン」がありますが、その名前の由来は何でしょうか？

- ① 栗の品種名
- ② 山の名前
- ③ パティシエの名前



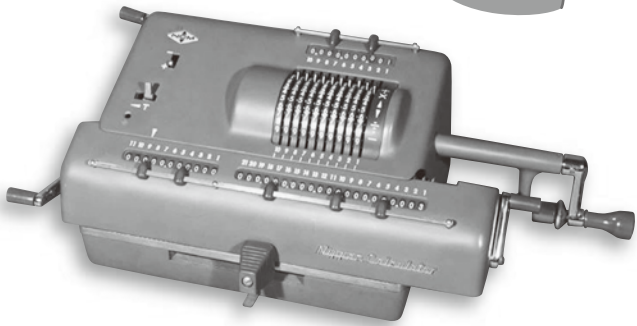
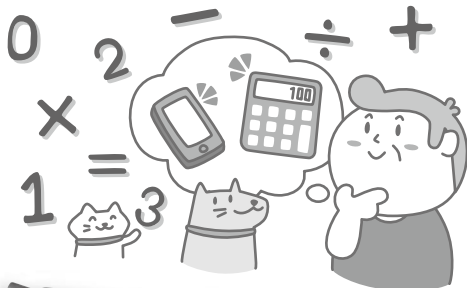
☆今月のクイズも楽しんでいただけたでしょうか。クイズの答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

計算機(けいさんき)

文字通り、計算をするための機械。昔は写真のように大型であつた。今から考えると、どのような使い方をされていたのか、大変興味深い形状である。

最近では小型化が進み、カード型のものがあつたり携帯電話に組み込まれたりしている。



クイズ
コーナーの
答え

1. ② アルツハイマー病。脳や神経に深く関わっているとも言われ、記憶力が上がったり、アルツハイマーの改善にも効果があると言われているそうです。
2. ① 控えめな。キノコにも花言葉があるの!?とびっくりされた方もいらっしゃると思います。花言葉は花だけではなく、草などにもつけられているそうです。松茸は10月10日の誕生日花にもなっているそうです。
3. ② 山の名前。ケーキの「モンブラン」の名前の由来となったのは、アルプス山脈のモンブランと言われているそうです。フランス語で「白い山」という意味になります。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和5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。

開催日		時間	場所	問合せ先
10月	16日(第3月曜日)	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)
11月	13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24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)
11月28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	11月9日(木)	14:00~15:00【予約不要】	福岡公民館	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。

被害急増中

架空請求にご注意!

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などの内容で、ハガキや電子メールが届き、あわてて記載の連絡先に連絡すると「訴訟取り下げ料が必要」など、ウソの金銭支払いを要求され、だまされて支払いに応じてしまうという被害が急増しています。

だまされない為の3つのポイント

1 まずは、無視する。

架空請求業者は、実在する業者や機関をかたる場合もあります。

2 間違っても、連絡しない。

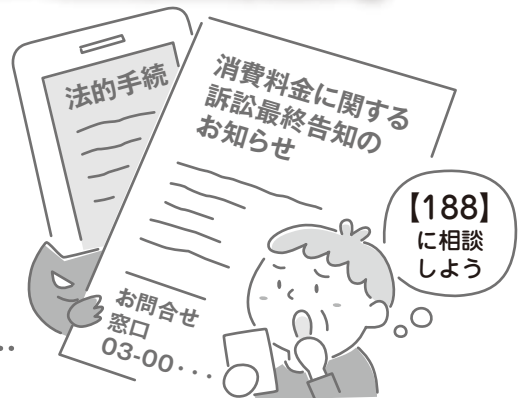
ハガキやメールに記載の連絡先に連絡すると、さらに個人情報をとられてしまう可能性があります。

3 不安なときは、消費者ホットライン【188】に聞いてみる。

不安なときは、まずは【188】に連絡・相談してください。

もしもハガキやメールの連絡先に間違っても連絡してしまい、

「銀行口座へ振り込み」「仮想通貨の購入代金を送金」「電話等でカード番号を通知」等の指示を受けた場合も、行動を起こす前に【188】に相談してください。



消費生活センターは、地方自治体が運営する消費生活に関する相談窓口です。

○消費者ホットライン
最寄りの相談窓口に電話がつながります。

いやや!
☎188

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)