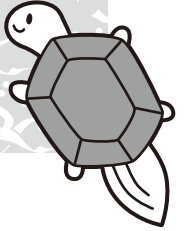




ふれあい通信



令和6年2月
第162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/>

疲れた時は早く寝ることが
健康の秘訣です!



いんいちほ



落合地区

嶋崎

信行さん

(93歳)



嶋崎 信行(しまざき のぶゆき)さんは昭和5年4月11日に中津川市の落合で生まれました。

落合尋常高等小学校卒業後、路肩等で作業をする土木の仕事に就き、25歳の頃から三菱電機に勤められました。大変なことも多かったのですが、定年までお勤めされました。幼少期から体を動かすことが好きで、定年退職後は、田んぼや畑仕事、山へきのこやあけびを取りに行くことなどが趣味だったそうです。

現在は、季節の野菜を使って料理をすることが日課となっています。また、テレビで陸上や野球の観戦をすることが楽しみで、陸上は若い頃駅伝の選手だったこともあり、昔のことを思い出しながら見ているそうです。

「好き嫌いなく野菜を沢山食べるのが、大きな病気をすることなく生活できている理由かな」といつも元気な嶋崎さんです。



2月が『旬』の食材について

〜2月に旬を迎える「ほうれん草」〜



ほうれん草は1年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は、自身が凍ってしまうことを防ぐために甘みを蓄えており、他の時期に収穫されたものより味や栄養価が良いとされています。保存する際に、畑に生えていた時と同じように根の方を下にして立てることで、みずみずしさを保つことができるそうです。

《栄養素について》

ほうれん草には、ビタミン類、ミネラルなどがバランスよく含まれています。特に冬のほうれん草には、鉄分の吸収を助ける役割のあるビタミンCが豊富に含まれているため、貧血予防の効果が期待できるそうです。アクがあるため下茹ですることが基本ですが、ビタミンCは熱に弱いため、短時間で茹でることが栄養素を逃さないポイントです。

☆栄養価の高い旬の食材を食べて、
元気に過ごしましょう！



『読者の交流コーナー』



〜お寄せいただいた声を紹介します〜

毎月の楽しみだ。隅々まで読んでるよ。

《付知地区 80代男性》

人にモノやココロを贈ったり贈られたりすると男性ホルモンが分泌し爽快に生きられる。モノはアメ玉1個、ココロは握手だけでいい。これを贈り物健康法と呼ぶ。老人なら男女誰でも実践出来る。和やか穏やかな人間関係は行為によつてのみ生まれる。何もしないで生まれるものは何もない。ただし、贈って喜ばない奴には絶対送るな。不健康になる。《坂本地区 92歳男性》



随時募集中

〒5008-0045

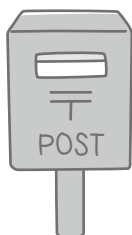
中津川市かやの木町2-5

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





クイズコーナー

■今回は「バレンタインデー」に関するクイズです。

～「バレンタインデー」とは、毎年2月14日に世界各地で「恋人たちの日」として祝われている日のことです。～

1. バレンタインデーの「バレンタイン」とは何でしょうか？

- ① 昔あった国の名前
- ② 人の名前
- ③ チョコレートメーカーの名前

2. なぜ板チョコには溝があるのでしょうか？

- ① チョコレートの量をケチった
- ② 割って食べやすくするため
- ③ 製造過程でチョコレートを冷やしやすくするため

3. 昔のチョコレートは甘いお菓子ではなかったそうです。では、どんな使い方をされていたのでしょうか？

- ① 飲み薬
- ② ハンドクリーム
- ③ 洗剤

☆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

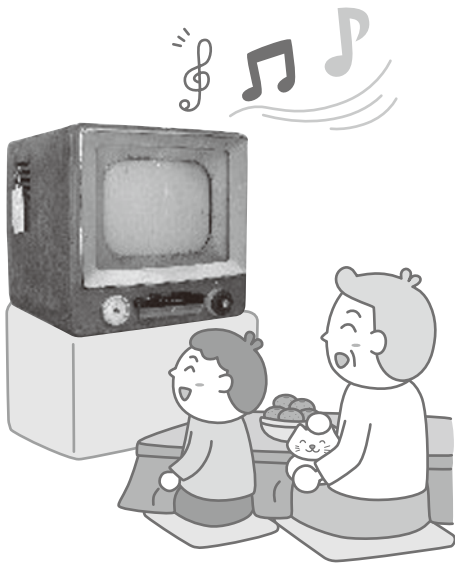
白黒テレビ
(しろくろてれび)

昭和28(1953)年に白黒テレビが放送開始になった。

しかし、当時のテレビは値段も高くサラリーマンの月給の何倍もしたので、持つている家庭は限られた。

町では宣伝に街頭でテレビが放送され、テレビのある家には、子どもたちが人気番組に集まった。

当時のテレビは、普段画面に布などがかけられ大変大事にされていた。



1. ② 人の名前。ヴァレンティヌスという、実在した司祭の名前がバレンタインデーの由来となっているそうです。
2. ③ 製造過程でチョコレートを冷やしやすくするため。溝をつくることで表面積が増え、製造過程でチョコレートが冷えやすくなるそうです。また、溝があることでチョコレートを型から取り外しやすくもなるそうです。
3. ① 飲み薬。昔、チョコレートはアメリカ先住民の間で飲み薬として活用されていたそうです。昔は、砂糖やミルクも入っておらず、苦い飲み物だったそうです。そのため、「ショコラトル(苦い水)」と呼ばれていたそうです。

クイズ
コーナーの
答え



©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和6年2月・3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
2月	19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)
3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
2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)
3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	3月14日(木)	14:00~15:00【予約不要】	苗木事務所 社協本所
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 ☎66-1111(内線 643)

※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。

テレビショッピングなどをみて電話で注文したら、意図せず「定期購入」に!? —「サンプル」「おまとめコース」などを勧められても 要注意!—

～テレビショッピングなど電話で注文する時の心構え～

<電話注文する前>

✓テレビ・ラジオショッピングや新聞広告で紹介されていた商品の名称や価格を確認する。

<電話注文する時>

✓別の商品の購入を勧められることがある

事例①: 拡大鏡の電話注文時に「目に良いサプリメント」を勧められるなど

✓複数月分の商品の購入を勧められることがある

事例②: 「漢方薬なので3か月は飲み続けないと効果がない」と勧められるなど

～トラブルに遭わない2つのポイント～

①電話注文時に販売業者から「定期購入」を勧誘されても、理解できなければきっぱり断りましょう!

→意図せず「定期購入」の契約になっていたら、

すぐに販売業者に連絡し、「定期購入」の契約は申し込んでいないことを伝えましょう。

②いったん電話を切ってから慎重に検討しましょう!

●参考動画: Youtube

～大阪府茨木市 消費者トラブル防止啓発落語動画(出演:桂 吉弥さん)～



不安に思った場合やトラブルが生じた場合は、
家族や周りの者、消費者ホットライン
「188」(いやや!)に相談しましょう。
(最寄りの相談窓口につながります。)

○消費者ホットライン ☎188

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)

