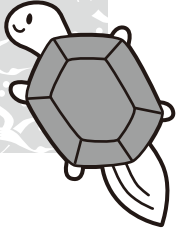




ふれあい通信



令和6年4月
第163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/>

玄関に飾られていた
1つの生け花をきっかけに、
長年作品作りを続けています！



中根さんの
素敵な作品です



いんいちには
😊

阿木地区
中根^{なかね}
佐和子^{さわこ}さん(90歳)



中根 佐和子(なかね さわこ)さんは昭和8年8月2日に中津川市の阿木で生まれました。
24歳の頃、気象庁にお勤めのご主人と結婚され、阿木を離れることとなりました。ご主人は転勤が多く、2人のお子さんを育てながら各地で生活されたそうです。八丈島で暮らしていた時に、ご主人の上司の自宅で小原流の生け花に出会い、その美しさに感動して、教室に通い始めました。先生に作品を採点してもらったこともあり、より良い評価を得ることを目指して日々熱心に取り組みました。
ご主人の定年退職後は、阿木に戻られ、畑や田んぼをしながら、市内の園芸店で4年以上生け花教室の先生をしています。現在は週に1度、生徒の皆さんに指導されています。阿木の文化祭に出品したこともあり、ご自宅を含めて素敵な作品で多くの場を華やかに彩っています。
「生まれ育った阿木が一番。これからも阿木で暮らしながらお花を続けていきたい」といつも元気な中根さんです。



4月が『旬』の食材について

〜4月に旬を迎える「たけのこ」〜

たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことです。独特の香りや味、歯応えを楽しむことができる食材で、炊き込みご飯や煮物、天ぷらなど幅広い料理で活躍します。穂先や皮は日光に当たるとえぐみが増していきます。日光に当たると穂先は緑色に、皮は黒色に変化するため、穂先は黄色がかかったものを、皮は薄い色のものを選ぶと良いとされています。

《栄養素について》

たけのこには、腸内環境を整えることに役立つ食物繊維が多く含まれています。また、塩分の排出を促すカリウムも含まれており、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるとされています。グルタミン酸などのうまみ成分も豊富なため、薄めの味付けで調理をすると、うまみをより楽しむことができます。

☆旬の食材を食卓に取り入れ、季節を楽しみましょう！



『読者の交流コーナー』

〜お寄せいただいた声を紹介します〜



記事とクイズコーナーを楽しみにしています。頭の体操になります！

《付知地区 60代女性》

老人は「カキケコ」人生で爽やかに生き抜こう、「カ」は関わらない、「キ」は気にしない、「ク」は苦しめない、「ケ」はけちけちしない、「コ」は転ばない、「ないない人生」実践しよう、誰でも出来る、出来ることをするのが人生の王道と言っものだ。

《坂本地区 林 一美さん 92歳男性》



【お便りのあて先はこちらです！】

〒5008-0045

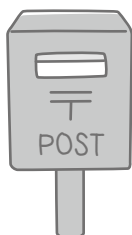
中津川市かやの木町2-5

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



随時募集中



クイズコーナー

■今回は「春」に関するクイズです。

1. タンポポの名前の由来は、和楽器であると言われて
いるそうです。

その和楽器とはなんでしょう？

- ① 三味線 しゃみせん
- ② 琴 こと
- ③ 鼓 つづみ

2. テントウムシを漢字で書いた時、
正しいものはどれでしょうか？

- ① 点灯虫
- ② 天道虫
- ③ 転倒虫

3. 4月8日は、お釈迦様の誕生日である

「花まつり」です。

花まつりで飲まれる「甘茶」の健康効果は
何でしょう？

- ① 歯周病予防
- ② 視力回復
- ③ 筋力増強



☆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

囲炉裏と鍋 (いろいろとなべ)

最近では囲炉裏のある家はめずらし
いですが、少し前までは、どこの家でも
囲炉裏がありました。

囲炉裏にはいつも火があり、鍋をか
けて煮物を作ったり、ヤカンをかけて
湯を沸かしたりして、食事時には家
族が集まり食事をしました。

こうした光景は、今では古い民家を
展示している古民家博物館くらいで
しか見られなくなりました。



クイズ コーナーの 答え

1. ③ つづみ「鼓」。タンポポは、花の形がつづみ「鼓」に似ていることから江戸時代には「ツツミグサ」と呼ばれ
ていたそうです。そしてつづみ「鼓」を打った時の音である「たん・ぽん・ぽん」が転じて、「タンポポ」
になったと言われているそうです。
2. ② てんとう天道虫。「お天道様の虫」という意味があるそうです。テントウムシは、太陽に向かって飛んでいく
習性があることからその名がついたとされているそうです。
3. ① 歯周病予防。甘茶には、「フィロズルチン」という甘味成分が含まれており、砂糖が入っていないの
に甘みを感じます。歯周病予防の効果の他、抗アレルギー作用や抗菌作用があり、花粉症などのア
レルギー疾患にも効果が期待されるそうです。



©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和6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 8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
4月23日(火)	13:00~15:45 【要予約】	坂下福祉センター さくら苑	【問合せ】社協本所 ☎66-1111 (内線 643) 【申込み】法テラス中津川 ☎050-3383-0068
5月28日(火)		加子母コミュニティセンター	

「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8日(水)	14:00~15:00【予約不要】	かわうえデイサービスセンター すずらん	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	

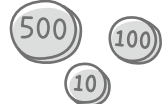
※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。

ご用心! 災害に便乗した悪質商法

◇能登半島地震に関連して、義援金を求める不審な訪問や電話に関する相談があります。
義援金は、たしかな団体を通して送るよう注意してください。



~トラブルに遭わない3つのポイント~



1 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断りましょう!

→ボランティアと名乗る女性から募金を求める不審な電話があった等の相談があります。
義援金は強引に要求されるものではありません。
不審な電話、来訪で金銭を要求されても決して払わないでください。

2 公的機関が電話等で義援金を求めることはありません。

→市役所の者だと名乗る女性から募金を求める不審な電話があった等の相談があります。
電話等で公的機関と名乗る方に義援金を求められたら、すぐに断りましょう!

3 寄付をする際、募っている団体等の活動状況や用途をよく確認しましょう。

どのような
団体なのかな?



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)