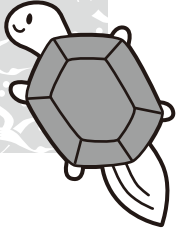




ふれあい通信

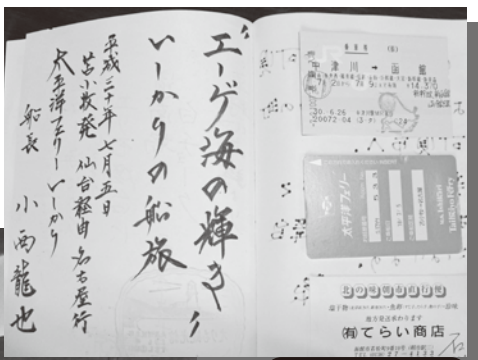


令和6年6月
第164号

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/>

歩く旅と、ものづくりが
楽しいです!



旅の思い出が
詰まった宿帳

こんにちは😊

神坂地区 太田 おおた 富久美 ふくみ さん(81歳)



太田 富久美(おおた ふくみ)さんは昭和18年1月10日に中津川市の馬籠(旧長野県)で生まれました。

21歳の時に結婚され、2年程馬籠を離れて生活されていきました。その後馬籠に戻り、宿場町にご主人とお蕎麦屋さんを開かれました。現在、お店は親戚が経営していますが、太田さんも日々元気に厨房に立っています。

太田さんの趣味は旅行で、ご主人と一緒に日本各地をドライブしたそうです。現在もお店で働く傍ら、テレビを見て気になった所へ出かけています。特に、歩いて旅することが好きで、数年前には大井宿から御嶽宿までの30キロを1日で歩いたそうです。趣味の旅行を続けるために1日1万歩を目標として、お店での仕事の他に、畑仕事やジムなど、積極的に体を動かしています。

裁縫も得意で、着なくなった着物を洋服やカバンにリメイクするなど、様々なものを制作されています。

「これからのお店や旅先で多くの人と出会い、色々なことをお話ししたい」と笑顔が素敵な太田さんです。



6月が『旬』の食材について

「6月に旬を迎える「さくらんぼ」

さくらんぼとは、ソメイヨシノなどの鑑賞する桜ではなく、主に西洋実桜せしやみみづからなどの種類の桜の木になる実を指します。旬の時期は品種によって異なりますが、5月～7月が旬のものが多くそうです。日本で多く生産されている佐藤錦は、梅雨の時期と重なる6月～7月初旬にかけて旬を迎えるそうです。

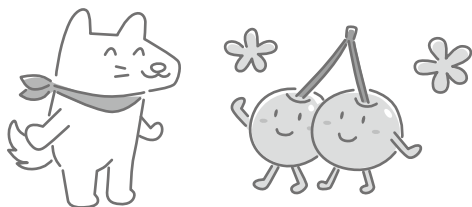
さくらんぼは追熟おしじゆうしないため、収穫後は風味が落ちていってしまうと言われています。皮に艶と張りがあるか、軸が太くて鮮やかな緑色をしているかなどが新鮮で美味しいさくらんぼを選ぶポイントとされています。

《栄養素について》

さくらんぼには、代謝を高める働きをするクエン酸が含まれています。また、ビタミンCをはじめとする多くのビタミンが含まれており、美肌効果が期待できます。その他にも、貧血の予防効果がある葉酸など、様々な栄養素が含まれています。

☆旬の食材を食べて、

梅雨の季節を元気に乗り切りましょう！



『読者の交流コーナー』

「お寄せいただいた声を紹介します」



これから親の介護が必要となるので、よく読むようにしています。色々な情報が載っているの、ありがたいです。

《付知地区 50代女性》



握手から人と人との絆と愛が生まれる。しっかりと手を握って、体温を感じ合いながら語りあうことが大切だ。

《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

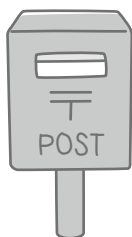
中津川市かやの木町2-5

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 0573-66-11934



随時募集中

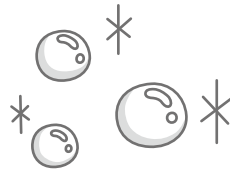


クイズコーナー

■今回は「6月」に関するクイズです。

1. 6月の誕生石はパールですが、日本語では何と言っているのでしょうか？

- ① 鍾乳石 しゅうにゅうせき
- ② 琥珀 こはく
- ③ 真珠 しんじゆ



2. 梅干しはある栄養素の吸収を高める効果を持っています。その栄養素はなんのでしょうか？

- ① アルコール
- ② カルシウム
- ③ 糖質

3. 6月の満月をなんと呼ぶのでしょうか？

- ① ストロベリームーン
- ② アップルムーン
- ③ パイナップルムーン



☆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。

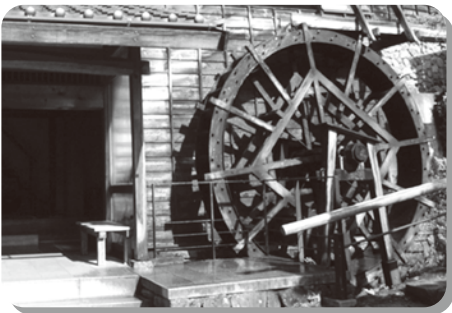
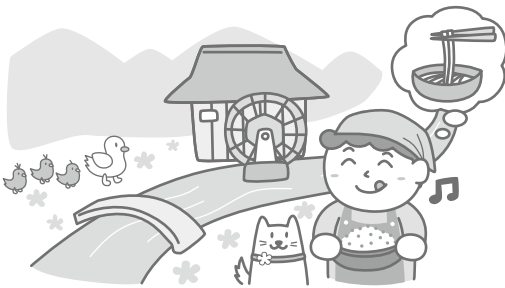
むかしの道具

水車(すいしゃ)

用水や川などの水の力を利用して、水車を回転することにより、そのエネルギーを利用して、脱穀や、製粉などをするための道具。

電力などのエネルギーがまだ使われていなかった頃、水田の風景と同じくよく見かけた。

最近ではほとんど見かけない。



クイズコーナーの答え

1. ③ 真珠。真珠(パール)は、「健康・富」の意味を持つ6月の誕生石だそうです。貝から採れる宝石の一種である真珠(パール)は、生体がつくる鉱物であることから「生体鉱物(バイオミネラル)」とも呼ばれているそうです。
2. ② カルシウム。梅干しが持つクエン酸などの有機酸には、体に吸収されにくい栄養素であるカルシウムや鉄の吸収を促す効果があるそうです。
3. ① ストロベリームーン。6月の満月は、アメリカの先住民の間では、6月に苺の収穫をすることが「ストロベリームーン」の由来だそうです。また、「ストロベリームーンを好きな人と一緒に見ると結ばれる」とも言われているそうです。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和6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10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 8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25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) 【申込み】法テラス中津川 ☎050-3383-0068
7月23日(火)		福岡総合保健福祉センター	

「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 7月10日(水)	14:00~15:00【予約不要】	付知福祉センター	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。

~3つの巧妙なトークにご注意! 知って防ごう~



◇点検商法とは、「近所で行う工事の挨拶に来た」などと言って突然訪問し、「屋根瓦がずれているのが見えた」などと言って点検した後、不安をあおり、高額な屋根工事の契約をする手口です。以下の巧妙なトークに注意してください!

- ① 親切 「屋根が浮いているみたいですね。無料で点検してあげます」
- ② 安心 「このままだと台風が来たら雨漏りしますよ」
- ③ お得 「この場で契約するなら特別に安くしますよ」
「保険金を使って修理すればいいじゃないですか」
→保険金を利用できるというトークには十分気を付けましょう!



その他にも・・・

- ・突然訪問してきた業者には容易に点検させない
- ・すぐに契約せず、十分に検討する
- ・クーリング・オフや契約の取消しができる場合もあることも覚えておきましょう。



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)