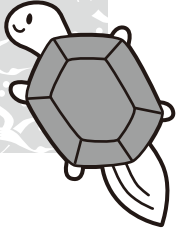




ふれあい通信



令和6年8月
第165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/>

【ちぎり絵 作品】



▲「松の木」

▲「あじさい」

【ポケットティッシュカバー】



好き嫌いなく何でも食べることが元気の秘訣です！



山口地区
牧野^{まきの}
アサ子さん(90歳)

いんにちは😊



牧野 アサ子(まきの あさこ)さんは昭和8年7月8日に現在の中津川市坂下で5人姉妹の末っ子として生まれ、20代で山口に嫁ぎ、電気部品を作る工場や紳士ズボンを作る縫製工場で仕事をしながら、自宅では茶摘みやトマトやキウリなどの野菜づくりに励まれたそうです。

牧野さんは手先が器用で60歳から老人クラブの婦人部長として活動をする傍ら、ちぎり絵で10点ほどの作品を作り、完成した作品は東京に送り評価をしてもらっていました。

現在は得意な裁縫で着なくなったはるんや様々な柄の布で、ポケットティッシュカバーを作ることを楽しんでいます。作った作品を皆さんにプレゼントされています。

「近所の方をはじめ、皆さんに優しくしてもらいたい」と笑顔でお話してくださいました。



▲愛用の足踏みミシン



8月が『旬』の食材について

〜8月に旬を迎える「とうもろこし」〜

とうもろこしとは、稲・米・小麦とともに世界三大穀物の一つです。食用・飼料とするため、世界各地で広く栽培されているそうです。

収穫の目安は、開花してから20日から25日といわれていますが、品種によって異なる場合もあります。新鮮なとうもろこしは、皮が緑色でみずみずしく、茶色のひげが付いています。ずっしりと重量のあるものは実がしっかり詰まっていますので、見た目だけでなく実際に手に取って確認してみると良いそうです。

《栄養素について》

とうもろこしには、エネルギー源となる糖質が豊富なため主食として食べられることもあります。免疫力の回復を促し疲労回復に役立つビタミンB1、血流促進効果が期待されるビタミンE、整腸効果のある食物繊維などが摂取できます。

☆旬の食材を食べて、

暑い夏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〜

外出することが年々少なくなっているので、「ふれあい通信」の記事に同年代の人の意見や紹介が載っていると必ず読んでいます。読むと何だかホッとするやら、落ち着いたりと安心します。《付知地区 70代女性》

「笑顔は最高のお化粧」

真の笑顔や真の笑いの出来る人間は、真の苦しみや悲しみを味わった人間のみが見せることができる。

《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

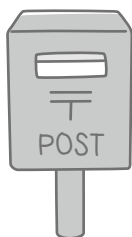
中津川市かやの木町2-5

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





クイズコーナー

■今回は「夏」に関するクイズです。

1. 夏に風鈴をつるすのはなぜでしょうか？

- ① チリーンという音で、虫よけのため
- ② 風鈴の影をたのしむため
- ③ 魔除けのため



2. 東海地方では冷やし中華を食べる時、

ある調味料をかける人が多くいます。

その調味料はなんでしょうか？

- ① マヨネーズ
- ② ケチャップ
- ③ 柚子胡椒



3. 8月17日は「パイナップルの日」です。

パイナップルを食べることで得られる効果は何でしょうか？

- ① 花粉症の緩和
- ② 整腸作用
- ③ 薄毛予防



☆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

蚊遣器(かやりき)

蚊取り線香を燃やす時に、線香を安定して燃焼させ、蚊の駆除を行う為の道具。

電気蚊取り機の普及以降、利用は少なくなったが、夏の風物詩として、また、観賞用などとして今でも利用する人がいる。

中でも古くからの代表的な物は、陶器で豚を模って作られた「蚊遣豚(かやりぶた)」が一般的である。



クイズコーナーの答え

1. ③ 魔除けのため。風が悪霊を運んできて病気になると言われていて、風鈴をつるすことで、音がなると悪霊が寄りつかなくなると言われているそうです。
2. ① マヨネーズ。冷やし中華と言えばカラシをつけるのが一般的と言われているようですが、東海地方では冷やし中華にマヨネーズをかけて食べる習慣があるそうです。これは愛知県発祥のラーメンチェーン「スガキヤ」が最初に始めたことであると言われています。
3. ② 整腸作用。パイナップルには、プロメリンという酵素が含まれているそうです。この酵素は、体内に入ると脂肪を分解してくれ、腸の老廃物を分解する効果があるので整腸作用があると言われています。





社協の相談事業 (令和6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19日(月) (第3月曜日に開催)	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 9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27日(火)	13:00~15:45 【要予約】	蛭川福祉センター やすらぎ荘	【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
9月24日(火)		社協山口支所(デイサービスセンター椿苑)	

「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11日(水)	14:00~15:00【予約不要】	阿木公民館	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。

オレオレ詐欺の電話にご用心!

～油断は禁物、念には念を!～

◇中津川市内でオレオレ詐欺の前兆事案が発生しています。
固定電話に息子や孫を名乗る者から以下の電話に注意してください!

- 「俺やけど、同窓会のはがき届いてないか」
- 「鼻炎で声がおかしい」

→「自分は大丈夫・・・」と思っているでも詐欺の手口は巧妙です。

オレオレ詐欺対策として・・・

「自動通話録音機」や「迷惑防止機能付電話機」を活用しましょう!

→「この通話は録音されています」などの音声の流れ、
オレオレ詐欺を事前に撃退することができます。

鼻炎で声がおかしくて...

いつもと声が違うみたいだけど?



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)