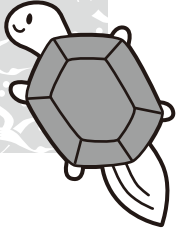




ふれあい通信



令和6年10月
第166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/>

「表情が違って素敵です」



▲「手作りのお地蔵様」

近所の方と気楽に
集まって喋ることが
元気の秘訣です。



坂下地区
林^{はやし}
節子^{せつこ}さん(74歳)

こんにちは

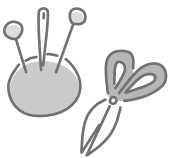


林 節子(はやし せつこ)さんは、
昭和25年6月17日に中津川市福岡で生
まれました。

20代で坂下に嫁ぎ、明治時代から先
祖代々受け継がれてきた『日帰り温泉く
つかげの湯』を「絶やしたくない」とい
う気持ちで今も大切に守られています。
その昔、家の前の道路が飛騨街道であり、
馬車をひいた馬が馬沓(うまぐつ)を外
して休んでいたことから、『くつかげ』と
名付けられたそうです。

また、サロンの会場として自宅を開放
されており、地域の方々が集いの場と
なっています。

林さんの趣味は畑仕事と裁縫で、自
宅には林さんが作られた作品がたくさん
飾られています。「薪の確保や水の管
理など大変なこともありますが、近所
の方や家族の協力のお陰で続けられて
いる。近所の方たちが気楽に立ち寄って
くれることがあり
がたい。」と笑顔
でお話してくださ
いました。



▲「馬沓(うまぐつ)」



10月が『旬』の食材について

〜10月に旬を迎える「秋鮭」〜

さんまと並んで秋の魚介類で有名なのが、鮭です。秋鮭は、産卵前のため身が引き締まっており、卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているので、身はさっぱりしているのが特徴です。バターを使ったムニエルやホイル焼きにして、旬の野菜と一緒に楽しむのがおすすめです。

《栄養素について》

鮭には、アスタキサンチンという色素が多く含まれており、アンチエイジングや美肌への効果が期待されているそうです。

☆秋の味覚を楽しもう！



『読者の交流コーナー』

〜お寄せいただいた声を紹介します〜

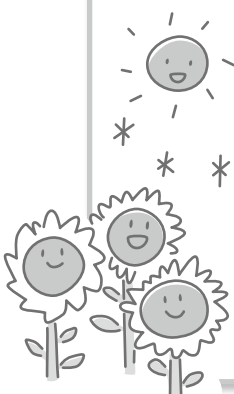


いつも拝見しています。

花を育てることが大好きで、花に囲まれて生活しています。今はひまわりがともキレイに咲いています！

ひと・まちテラスで行われている体操(東在宅介護支援センターの介護予防教室)が楽しみで、夏場は暑いし、一緒に来るお仲間が速足で大変だけど(笑)、片道15分の道のりを頑張って歩いて通っています！

《東地区 女性》



【お便りのあて先はこちらです！】

〒5008-0045

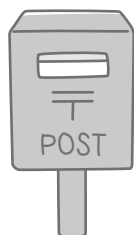
中津川市かやの木町2-5

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「秋」に関するクイズです。

1. 10月は「キンモクセイ」の香りが漂う季節です。このキンモクセイの香りにはある効果が期待されています。その効果とは一体何でしょうか？

- ① 不眠症の改善
- ② 記憶力の向上
- ③ 鼻詰まりの改善

2. 10月はキノコ狩りのシーズンです。数あるキノコの中でも「血糖値の上昇を抑え脂質を低下させる働きのあるキノコ」は、次のうちどれでしょうか？

- ① エノキダケ
- ② シイタケ
- ③ マイタケ

3. 秋の夜の風物詩といえば「スズムシの声」。このスズムシの声を電話に通して聞くとどうなるでしょうか？

- ① そのままスズムシの声として聞こえる
- ② 犬が吠えているように聞こえる
- ③ 全く聞こえない



☆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

人力車(じんりきしや)

明治初期に日本で発明された日本独特の乗り物。人の力で引いて人を運ぶ二輪の車で、主に明治から昭和初めにかけて使われていた。

自動車、電車などの公共交通機関の発達により昭和の初め頃にその姿は見なくなりましたが、現在、観光地などで利用している所もあり、その姿を見ることがができる。



- 1. ① 不眠症の改善。キンモクセイの香りは、イライラや不安を落ち着かせ心地よい眠りに導いてくれます。お茶にして飲めば効果がより高まり、不眠症だけではなく低血圧の改善や弱った胃を元気にする効果もあるとされているそうです。
- 2. ③ マイタケ。マイタケには、血糖値の上昇を抑え脂質を低下させるMXフラクションという成分が含まれています。この成分が入っているのはキノコの中でもマイタケだけとされています。他にも豊富な栄養素が含まれており、健康な体作りにもってこいの食材だそうです。
- 3. ③ スズムシの声は4000ヘルツと「非常に高い音」です。電話では3400ヘルツまでの周波数しか通さないため、スズムシの声は全く聞こえなくなります。ちなみに、スズムシに限らず、コオロギやキリギリスの声も電話を通して聞くと聞けないとされています。



クイズ
コーナーの
答え



社協の相談事業 (令和6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21日(月) (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
10月22日(火)	13:00~15:45	坂下福祉センター さくら苑	[問合せ] 社協本所 ☎66-1111 (内線 643)
11月26日(火)	【要予約】	加子母ふれあいコミュニティセンター	[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13日(水)	14:00~15:00【予約不要】	加子母ふれあいコミュニティセンター	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。

公的機関をかたる電話に注意!

◇中津川市内で以下のような前兆事案が発生しています。



「〇〇省から重要なお知らせになります。
あと2時間で現在お使いになられている電話機、
すべての通信サービスを停止させていただきます。
オペレーターにお繋ぎを希望の方は「1」を押してください。」
という着信が入る事例が増えています。

指示通り「1」を押すとオペレーターに繋がり、名前や住所などの個人情報を聞かれたり、お金を要求される場合があります。

この電話は特殊詐欺の可能性が考えられるため、着信や留守電が入ったとしても無視するようにしてください。誤ってオペレーターに繋いでしまった場合は、相手から個人情報を聞かれても安易に答えず電話を切るようにしましょう。



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)