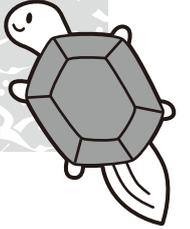




# ふれあい通信



令和7年2月  
第168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/>



どんな小さなことにでも  
感謝できる人であり続けたい!

加子母地区  
加藤 富子さん(88歳)

こんにちは😊

▲富子さんが丹精込めて育てられた花しょうぶ



加藤 富子(かとう とみこ)さんは、昭和12年1月29日に4人兄弟の次女として下呂市馬瀬で生まれました。現在もみなさんご健在で、お互いに行き来をされているそうです。

結婚前は、児童養護施設で長年働かれ、子ども達の生活を支えられました。加子母にお嫁に来てからは2人のお子さんに恵まれ、旅館に従事し育児を両立されました。

富子さんは、畑仕事や庭木の剪定、花の手入れなどなんでもこなされます。中でも、畑一面にひろがる花しょうぶはとても美しく、近くを通る方々の心に安らぎを与えてくれます。

また、人を楽しませるため、みんなに笑ってもらえるならと、交流会で手作りの衣装を着て歌をうたい、参加者の皆さんを楽しませた富子さん。「みんなに笑って喜んでもらえて嬉しかった。周りの人に支えてもらったおかげでここまでこれた。これからも感謝の気持ちを大切に、恩返しをしていきたい」と話されました。



# 2月が『旬』の食材について

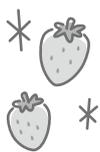
〜2月に旬を迎える「いちご」〜

いちごは冬が旬の果物です。いちごは、可愛らしい見た目と、そのまま食べることができるお手軽さで人気の果物とされています。へたの近くまで色鮮やかで、傷のないものが良いそうです。果実がやわらかく傷つきやすいため、できるだけ早く食べましょう。保存する際には、洗わずにラップをして野菜室、または冷凍保存も可能です。冷凍保存の際には、洗ってへたと水気を取ってから冷凍すると良いとされています。

## 《栄養素について》

いちごには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪予防のほか、美肌づくりに効果が期待できると言われていそうです。また、水溶性植物繊維の一種であるペクチンを含み、腸内環境を改善して便秘の解消につながるそうです。さらに、虫歯予防に役立つとされるキシリトール、抗酸化作用を発揮するフラボノイドなども含まれていると言われています。

☆美味しい旬の食材をたくさん食べて、笑顔で過ごしましょう！



# みなさまからの声

## を募集します

### 『読者の交流コーナー』

毎号、ふれあい通信をご覧になれるみなさんのお声を掲載させていただきます。

みなさんの日頃の様子や暮らしに役立つ知恵、ふれあい通信を読んだ感想など、どんな内容でもお寄せください。たくさんのお便りをお待ちしています！

【お便りのあて先はこちらです】 ↑

〒508-0045

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6007)

FAX 0573-66-1934





# クイズコーナー

■今回は「2月」に関するクイズです。

1. 2月2日はある記念日です。何の日でしょうか？

- ① ネコの日
- ② お鍋の日
- ③ 夫婦の日



2. 2月は「ツバキ」が見頃を迎えます。

では、ツバキの花言葉は次のうちどれでしょうか？

- ① 寂しい心
- ② 控えめな優しさ
- ③ 最高の喜び



3. 2月は「クリスマスローズ」が花を咲かせます。

花は毒がありますが、その香りにはある効果があるとされています。

その効果とは一体何でしょうか？

- ① 精神を安定させる
- ② 鼻詰まりを治す
- ③ 集中力を高める

☆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

### 下駄スケート靴

(げたすけーとぐつ)

下駄スケート靴とは、下駄とスケート靴を組み合わせた日本独特のスケート靴です。

長野県下諏訪町の飾り職人河西準之助が、外国製のスケート靴を模して下駄の底に鉄製の刃をつけた「カネヤマ式下駄スケート」を発明したのが流行し、スケートが日本国内に急速に広まりました。

現在のスケート靴が広まる前までは、国内で広く利用されていました。



### クイズ コーナーの 答え

1. ③ 夫婦の日。「ふう(2)ふ(2)」(夫婦)と読む語呂合わせから、2月2日は夫婦の日と名付けられたそうです。
2. ② 控えめな優しさ。ツバキは花が凜としていますが、香りが控えめなためこの花言葉がつけられたそうです。
3. ① 精神を安定させる。クリスマスローズの香りには、精神を安定させる効果があるとされており、花言葉は「私の不安を和らげて」になっているそうです。また、古代ヨーロッパでは、クリスマスローズの香りが病魔を取り除くとして重宝されていたとされているそうです。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (令和7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10日(月) | 13:00~15:30<br>【予約不要】 | 中津川市<br>健康福祉会館 | 社協本所<br>☎66-1111(内線 643) |
| 3月10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25日(火) | 13:00~15:45<br>【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)<br>【申込み】法テラス中津川 ☎050-3383-0068 |
| 3月25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 3月12日(水) | 14:00~15:00【予約不要】 | 福岡公民館      | 社協本所<br>☎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。

## 「災いが起こる」開運商法トラブルにご注意!

と言われて不安になって...

雑誌の広告で購入した9千円の開運プレスレットの業者から、「名前を書いてこちらに送れば霊能者が運勢をみる」と言われた。試しに送ったところ、「先祖の供養をしたほうがよい。しないと親や子どもに災いが降りかかる」などと言われ、洗脳されたようになり50万円振り込んでしまった。その後も祈とうが必要だと言われ、さらに300万円を要求された。「誰かに言うと、その人にも災いが起こるので話してはいけない」と言われているが、あまりに高額な請求におかしいのではないかと思い始めた。(60歳代 女性)



### ひとこと 助言



- ⚠ 事例の他にも、「あなたの邪気が強すぎて偉いお坊さんに祈とうしてもらう必要がある」「おはらいをすれば大金が手に入る」などと言われて高額な料金を支払ってしまったケースもあります。
- ⚠ お金を多く払うことで運が開けたり幸せになったりするわけではないことを理解し、不安をあおるようなことを言われてもきっぱり断りましょう。
- ⚠ 電話で勧誘されて契約した祈とうサービスや商品などについては、クーリング・オフ等ができることがあります。

不安なとき、トラブルになったときは消費生活センターや警察に相談しましょう。

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)

..... いやや!  
○消費者ホットライン ☎188(最寄りの相談窓口につながります。)

○警察相談専用電話 ☎#9110

