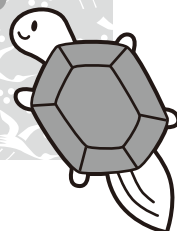




ふれあい通信



令和7年6月
第170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

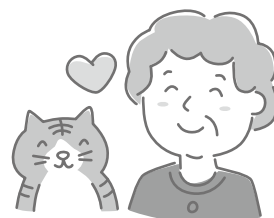
●☎ 66-1111 内線607
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <https://nakatsugawa-shakyo.jp/>



考えすぎず、
くよくよしない!

福岡地区
林 ^{はやし} 喜代子 ^{きよこ} さん (100歳)

こんにちは



林 喜代子(はやし きよこ)さんは、大正14年1月4日に、8人きょうだいの長女として愛知県で生まれました。豊田紡織などでお勤めされ、ご主人と名古屋で出会い、2人のお子さんに恵まれました。子育てと内職を両立しながら、カラオケやフォークダンス、ヨガ、民謡など、様々な教室に通い、積極的に活動されました。カラオケの仲間と先生が運転するバスで日本各地を旅行された時には、道中のバスで皆と歌い、宿泊先で発表会をしたことが良い思い出だそうです。また、フォークダンスは長年元気に続けているというところで、新聞に掲載されたこともあるそうです。下野へ引っ越してきてからは、カラオケやフォークダンスなどに通うことが難しくなりましたが、色々な活動で培った元気な足腰で、娘さんのトマトの栽培や出荷作業の手伝いなどをされていました。

現在は、愛猫のふくちゃんと仲良く元気に暮らしています。「よく働いて、よく遊びました。今は家族との温泉旅行が楽しみです」と笑顔が素敵な喜代子さんです。



6月が『旬』の食材について

「6月に旬を迎える「梅」」

梅は、バラ科サクラ属の落葉高木に実ります。旬の期間は5〜6月と短く、緑色の「青梅」は6月上旬、黄色い「完熟梅」は6月中旬頃に出回ります。

梅は収穫後も追熟が進みます。買ってきたらなるべく早く加工するようにしましょう。

《栄養素について》

ミネラルの他、クエン酸やリンゴ酸などによる殺菌・抗菌成分などを含んでいます。ちなみに、クエン酸は疲労回復効果が高い栄養素です。

《下処理ポイント》

梅にはアクがあるので、ヘタを取り冷水でよく洗い表面の汚れが取れたら、たっぷりめの水に1〜2時間程度水に浸けておき、アク抜きをします。未熟なものほどアクが多く含まれており、熟すにつれ少なくなります。

青くて硬い実は、梅肉エキスや梅酒に最適。少し黄色く色づいた梅の実は梅干しに、全体に熟し甘い香りがする梅は梅シラムにするのがおすすめです。

☆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！



『読者の交流コーナー』

「お寄せいただいた声を紹介します」



会ったことがない人の生活ぶり、健康方法や、他地域の状況、雰囲気を知れて楽しい。
《70代女性》

毎回、夫婦一緒に記事を読んでいますよ。ああでもない、こうでもないなどと言いながらお互いの感想を言ってます（一方向的な時もあるけど）（笑）
《70代夫婦》

【お便りのあて先はこちらです！】

〒508-0045

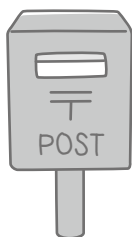
中津川市かやの木町2-5

中津川市社会福祉協議会 地域福祉課

☎電話 0573-66-1111

(内線607)

FAX 0573-66-1934





クイズコーナー

■今回は「6月」に関するクイズです。

1. 衣替えはいつの時代からあったでしょう？

- ① 平安時代 ② 室町時代 ③ 江戸時代

2. 6月10日はなんの記念日でしょう？

- ① 電気記念日 ② 紙の記念日
③ 時の記念日

3. 梅雨時によく見かける「カタツムリ」。

カタツムリは藻や野菜、キノコなどを食べますが、他にもある意外なものを食べています。それは一体なんでしょう？

- ① 泥 ② ザリガニ ③ コンクリート

☆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

豆腐屋さんのラッパ

昭和の時代までは、自転車に乗った豆腐屋さんが、ラッパを吹きながら町の中を回っていました。

豆腐屋さんの吹くラッパの音は、「とーふい」と聞こえ、昼食や夕食の時間を教えてくれました。

今ではこのラッパの音を聞くことは、ほとんどなくなりました。



クイズ コーナーの 答え

- ① 平安時代の宮中で、4月と10月の1日に行われていました。明治になり洋服を着るようになったのをきっかけに、政府は夏の衣替えを6月1日としました。現在は気温の変化もあり、さほど厳密ではなくなっています。
- ③ 天智天皇が初めて設置した漏刻（水時計）が鐘を鳴らして時を伝えたのが6月10日だったことから、この日が時の記念日となりました。ちなみに、電気記念日は3月25日、紙の記念日は12月16日です。
- ③ カタツムリが殻を維持・形成するためには、炭酸カルシウムを摂取する必要があります。雨にさらされたコンクリートからは炭酸カルシウムが染み出してくるため、カタツムリはこれを摂取していると言われています。





社協の相談事業 (令和7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。(民生委員児童委員による相談です。)

開催日	時 間	場 所	問合せ先
6月 9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14日(月)			

「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 9日(水)	13:30~15:00【予約不要】	坂下福祉センターさくら苑	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、ホームページ等でご確認ください。

「分電盤の点検に行きます」 の電話から始まる勧誘に注意!

 ◇「電力会社の委託を受け分電盤の点検にうかがいます」などと言って突然訪問し、
点検後に「このままだと漏電して火事になります。」などと言って不安をあおり、
高額な工事の契約をする手口です。


～トラブルに遭わない3つのポイント～

1. 電話等で点検を持ち掛ける業者には安易に点検させない!
2. その場では契約せず、十分に比較・検討する!
3. 4年に1度の法定点検について日頃から確認しておく!

分電盤...



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

