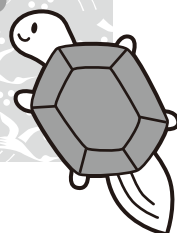




ふれあい通信



令和7年8月
第171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/>

手作りのリース



みんなが
気にかけてくれて
最高の人生です!!

パッチワーク

蛭川地区

伊藤 くにさん(94歳)

こんにちは



伊藤 くに(くに)さんは、昭和6年2月3日に、8人兄弟の3番目の長女として現在の恵那市笠置町で産まれました。14歳で学校を卒業し、名古屋の陸軍工廠で5ヶ月お勤めされました。終戦後は地元に戻り、紡績工場等で勤務された後、20歳で結婚、3人の娘さんを出産されました。

その後、次女さんご夫婦と同居し、働きながら孫の学校等の送迎や家事全般をこなし、充実した日々を送られていました。現在は6人の孫と7人のひ孫に恵まれ、年に2回は娘さんたちと下呂温泉に旅行に行かれるそうです。お孫さん達は、くにさんが作る煮豆が大好きで、年に数回、煮豆を届けてみえます。また、お孫さんが家に遊びに来た際は、くにさんが好きなパズルや工作の材料をプレゼントしてくださるそうです。

現在は、週1回「あんきなくら」(市の介護予防事業)に通い、仲間と出会うこと、物づくりをすることが楽しみです。

戦争を経験し、大変な思いもしましたが、優しいご家族や仲間にも恵まれ、「今が一番幸せ!」と笑顔で話されました。



8月が『旬』の食材について

〜8月に旬を迎える「トマト」〜

トマトは夏の暑い時期に甘みが増し、ビタミンCやリコピンが豊富です。リコピンには抗酸化作用があり、健康維持にも効果があります。

《おすすめレシピ》

トマトとツナの簡単サラダ

●材料

トマト1個、ツナ缶1缶、
オリーブオイル大さじ1、塩・胡椒少々

●作り方

①トマトを食べやすい大きさに切り、
ツナ缶の油を切ります。

②ボウルにトマトとツナを入れ、
オリーブオイルをかけて塩・胡椒で
味を調整し、完成です。



☆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〜



ふれあい通信が届くのを楽しみにしています。

ひとり暮らしなので周りの人とお互いに助け合って、人とのつながりを大切にしながら生活しています。

「健康第一!」「一日一日を大切に!」「好きなことを楽しんで!」をモットーに、人生を後悔なく過ごせるように頑張っています!

《東地区 83歳 女性》



随時募集中!

〒508-0045

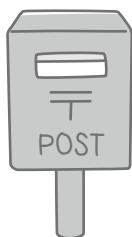
中津川市かやの木町2-5

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 0573-66-11934





クイズコーナー

■今回は「8月」に関するクイズです。

1. 8月10日は、「ハッ(8)ト(10)」の語呂合わせで

「帽子の日」です。

熱中症予防により効果的な帽子はどれでしょうか？

- ① ニット帽 ② シルクハット
- ③ 麦わら帽子



2. 夏の旬の野菜といえばトマト。トマトに含まれる

「リコピン」という栄養素は、何と一緒に摂取することで、よく吸収できるでしょうか？

- ① 牛乳 ② 油 ③ 米



3. 昭和33年8月25日。世界で初めて発売された、即席ラーメンの名前は何でしょう？

- ① チキンラーメン ② 日清やきそば
- ③ 出前一丁



☆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

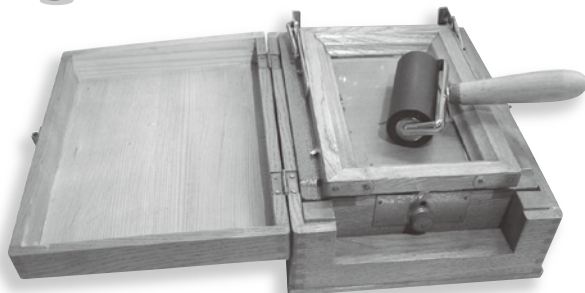
謄写版印刷

(とうしやばんいんさつ)

ガリ版印刷ともいう。

発明者はトーマス・エジソンで、日本の堀井新次郎が改良し、一八九四年に完成したものが最初の謄写版印刷機であるとされる。

ろう原紙をやすり板の上に置いて「鉄筆」という鉄のペンで文字や絵を描いたものを、上からインクが付いたローラーで押さえて下に置いた紙に印刷する簡易な印刷装置である。



クイズコーナーの答え

1. ③ 麦わら帽子は、つばが広いので直射日光から頭を守り、熱中症予防効果が期待できる帽子とされています。通気性も良く、熱を上手く外に逃がしてくれるため蒸し暑さを感じにくいのもポイントです。
2. ② リコピンは、油と一緒に摂取することで吸収効率が上がるそうです。リコピンは、強い抗酸化作用を持っています。それにより、動脈硬化やがんなどの病気を予防する効果も期待されています。
3. ① 日清食品株式会社の創業者である安藤百福さんが、丸1年間1人で研究を重ね、世界初の即席ラーメンの開発に成功し、「チキンラーメン」を発売したことから、即席ラーメン記念日となっています。



©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和7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。(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
8月18日(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)
9月8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 9月10日(水)	13:30~15:00【予約不要】	苗木事務所	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。



警察を名乗る電話に注意!



警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が犯罪に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。LINE のビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。

その後、相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証を提示した。長時間通話が続き、金銭を振り込むよう言われたところで、不審に思い電話を切った。個人情報の悪用が心配だ。



～トラブルに遭わない3つのポイント～

1. 警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示させる手口が増えていますが、警察が LINE のメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません!
2. 警察からと思われる番号でも、所属や担当者名等を聞いたうえでいったん電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べたうえで相談しましょう。
3. 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。



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

