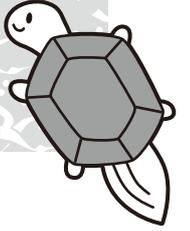




ふれあい通信



令和7年10月
第172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/>

102歳!
毎日が充実しています



東地区
加藤 かとう
あきさん(102歳)

こんにちは 😊



加藤 あき(かとう あき)さんは、大正11年10月29日に苗木で生まれました。尋常高等小学校を卒業後、中津川市民病院の調剤師として10年勤められました。

その後26歳で結婚をし、3人の息子さんを育てました。

子育てから手が離れた50歳頃、旦那さんと一緒に始めたのがカラオケでした。仲間を自宅に招きカラオケ会を行ったり充実した日々を送られていました。102歳になった現在も友人とカラオケを楽しんでいて、五代夏子の「戻り川」や小林幸子の「おもいで酒」など次から次へと歌いたい曲が思い浮かび、2時間歌って過ぎられているそうです。

カラオケと同時期に始めた三味線は先生として活躍されるほどの腕前で、篠笛奏者である孫のお婿さんと炭坑節を演奏したことが嬉しかったと話されました。

写真撮影の為に久しぶりに出してきた三味線2つをひよいと抱えて颯爽と歩くあきさん。毎年恒例の親族旅行や、友人とのカラオケを楽しみながら、充実した毎日を過ごしてみえます。



10月が『旬』の食材について

〜10月に旬を迎える「鯖(サバ)」〜

秋は鯖が最も美味しくなる季節。冬に備えてたつぷり脂を蓄えるため、身がふっくらしていて旨味が強くなります。脂のつた鯖は焼いても煮ても美味しいですね。

《栄養素について》

鯖に含まれるDHA・EPA(オメガ3脂肪酸)は、次のような健康効果があるといわれています。

- ・血液をサラサラにして動脈硬化や心筋梗塞の予防
- ・脳の働きを助け、認知症予防にも期待
- ・抗炎症作用で 関節の痛みや炎症の緩和にも



《サバ缶活用おすすめレシピ》

- ナスとサバの味噌炒め
- ① ナスを適当な大きさに切り水にさらす。
 - ② フライパンに油を入れて、ナスを炒める。
 - ③ ナスがしんなりしたら、サバの味噌煮缶を入れる。
 - ④ 軽く炒めたら完成!



☆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〜



むかしの道具をみて学生時代を思い出した。昔は手書きで文字や絵をかき、作文や通信など作った。今は便利なものがたくさんあつて簡単にできるようになったが、ガリ版で印刷したものはあつたかみがありました。

《85歳 女性》

毎回楽しみに、ふれあい通信を待っています。クイズコーナーが楽しみです。

《80歳 女性》

お便りありがとうございます!



【お便りのあて先はこちらです】

〒508-0045

中津川かやの木町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「10月」に関係するクイズです。

1. 10月は大豆の収穫シーズンです。豆腐や油揚げなど色々な製品で使われている「大豆」ですが、日本では何時代から食べられているのでしょうか？

- ① 縄文時代
- ② 江戸時代
- ③ 昭和時代

2. 10月は、そばの実の収穫の時期です。

そばの実が収穫されてから約1〜2か月で提供される蕎麦を「新蕎麦」と呼んでいます。そんな蕎麦には「ルチン」という成分が含まれていますが、体内でどのような働きをするのでしょうか？

- ① 筋力の向上
- ② 毛細血管を強くする
- ③ 視力を回復させる

3. 10月のことを「神無月」といいますが、

これは「日本全国の神様がとある場所に集まって、その場所以外には神様がいないくなる」と言われていることから来ています。その場所とはどこでしょうか？

- ① 出雲大社
- ② 富士山
- ③ 日光東照宮

☆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

脱穀機(だつこくき)

穀物の種などを穂から取るための機械。

日本では、千歯こぎで脱穀していたのが、明治時代の終わり頃になると足踏み脱穀機が開発され、踏み板を踏むことで脱穀機を自動的に回転するように作られていた。

この機械により、今までは飛躍的に仕事の効率が高まった。その後、発動機などによる自動脱穀機が発明され、足踏み脱穀機は自然と姿を消していった。



クイズコーナーの答え

1. ① 日本では大豆は 1 万年前の縄文時代から食べられています。大豆の約 30%がタンパク質となっており「畑の肉」とも呼ばれています。また、アメリカの研究ではがん予防にも効果があると言われています。
2. ② ルチンという成分は、毛細血管を強くして血液をサラサラにする働きがあります。また、蕎麦に含まれているタンパク質は白米より3割以上も多く含まれており、その他ビタミンや食物繊維も豊富に含まれています。
3. ① 日本全国の神様が出雲大社に集まると言われています。神様が集まる出雲では、「神在月」と呼ばれており、出雲の各神社では、「神迎祭」に始まり、「神在祭」など、様々なお祭りが執り行われます。



©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和7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。(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
10月20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)
11月10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 11月12日(水)	13:30~15:00【予約不要】	かわうえデイサービスセンター すずらん	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。

「屋根瓦がずれていきますよ」 突然の訪問には慎重に!

最近、「屋根瓦がずれているのが見えた」「このままだと雨漏りする」などと突然訪問し、不安をあおって高額な修理工事を契約させるトラブルが多く発生しています。

とくに地震や台風のあとは、「地震の影響かもしれない」「今なら安く点検します」などと声をかけられるケースが多く見られます。

◆こんな時はご注意ください!

- ・「今直さないと大変なことになる」などと不安をあおり、契約をせかせる
- ・安い点検料金で呼び込んだあと、高額な工事を勧められる

**被害に遭わないための
ポイント!**

その場で契約はせず、複数の事業者
から見積もりを取って検討しましょう。
不要な場合は、きっぱり断りましょう。



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

