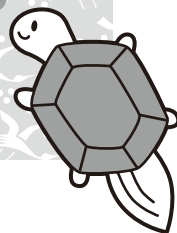




ふれあい通信



令和8年8月
第177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/>

元気に3食食べること、
人と会って話をするのが元気の秘訣！



落合地区
小栗 寿子さん(82歳)

こんにちは😊



小栗さんは、昭和19年、現在の長野県南木曾町で四人兄弟の長女として生まれました。

20歳で結婚され、旦那さんの勤務先の関係で多治見市の官舎で生活をされました。3人のお子さんに恵まれ、一番下の子が小学校に上がる頃に中津川市へ引っ越し、子育てとお仕事を両立されました。

小栗さんの楽しみのひとつは、畑での野菜づくりです。妹さんと協力しながら育てる野菜は、日々の食卓を彩る大切な恵みになっています。さらに、ご実家には長年続くお茶畑があり、収穫の時期になると1週間毎日通い、手摘みで茶葉を収穫されます。畑で採れた野菜や、自分で摘んだお茶を味わうことが、小栗さんにとっての健康の源です。

また、週に1回のおんきなくらふや地域の班行事にも積極的に参加し、花見や食事会を通して周囲の方々とつながりを大切にされています。

「ひとりでは生活していても、1日3度の食事を摂ることが元気の秘訣」と明るく話してくださいました。



8月が『旬』の食材について

「ネバネバで夏を元気に「オクラ」」

オクラは食物繊維やカリウム、カロテンを多く含む野菜です。ネバネバ成分は腸の働きを整え、便秘予防に役立ちます。また、カリウムは余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。高齢者の健康維持にもおすすめの食材です。

《おすすめレシピ》

オクラと豆腐の和え物(1人分)

- 1 オクラ(3本)は塩をふって軽くこすり、さっと洗う。
- 2 沸騰したお湯で1〜2分茹で、冷水に取り、1cmほどに切る。
- 3 豆腐(70g)は水気を軽く切り、スプーンでくずす。
- 4 オクラ、豆腐、かつお節(少々)、しょうゆ(小1)をやさしく混ぜる。
- 5 器に盛り、ごまをふったら完成。



☆暑さで食欲が落ちやすい時期です。

旬の食材を上手に取り入れて、毎日の食事を楽しみながら健康づくりに役立てましょう。



『読者の声紹介』

読者のみなさまからお寄せいただいた声を紹介します。

■夏休みに小学生の子どもを連れて加子母に来て、川遊びに行くのが楽しみでした。今はその娘もおばあちゃんになり、私はひいおばあちゃん。

懐かしい遠い昔の思い出です。(加子母地区 女性)

■母手作りのシミーズを着て、キュウリ片手に阿寺の川へ、一番大きな石からダイビング。壮快。

三年後、伊那小へ転校。プールあり、皆、水着着用でもなぜか木曾での川遊びが鮮明に心に残っています。

(駒場地区 M・S)

「読者のみなさまからの声を募集しています。」

号
次
テ
マ

『秋』

- ・ 秋の思い出
- ・ 秋の味覚
- ・ 運動会の思い出 などなど



随時募集中!

【お便りのあて先はこちら!】

〒508-0045

中津川市かやの木町2-5

中津川市社会福祉協議会 地域福祉課宛

☎電話 0573-66-1111 (内線607)

FAX 0573-66-1634

メール tsunagaru@nakatsugawa-shakyo.jp

こちらからも
応募できます!





クイズコーナー

■今回は「夏・秋」に関するクイズです。

1. 夏の代表的な食べ物は？

- ① そうめん ② ぜんざい ③ おでん

2. 夏の虫で夜に鳴くのは？

- ① セミ ② オニヤンマ ③ スズムシ

3. 秋の夜空を見上げながら食べるものは？

- ① 団子汁 ② 月見だんご ③ おはぎ

☆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

白黒テレビ（しろくろてれび）

日本のテレビの歴史は、昭和28年にNHKが白黒で放送を始めたのが最初で、昭和35年にはカラー放送が始まり、昭和39年の東京オリンピックの放映をきっかけに、全国民に広まりました。

今ではどこの家にもある家財道具の一つですが、白黒テレビが売りに出された頃は大変高価で、買える人は少なく、テレビのある家には近所の人たちが集まって楽しみました。

平成23年7月24日でアナログ放送が終了し、地上デジタル放送に変わりました。



クイズ コーナーの 答え

1. ① 夏は冷たくしてさっぱり食べられるそうめんが定番ですね。



2. ③ スズムシは、夕方から夜に「リーンリーン」と鳴き、涼しさを感じさせる昆虫として親しまれていますね。

3. ② 中秋の名月に月を見ながら食べる団子は、秋の風物詩ですね。





©中央共同募金会

社協の相談事業（令和8年8月・9月）

生活や福祉に関することから、日常の悩みや不安まで、さまざまな相談をお受けしています。ぜひ、下記の窓口をご利用ください。

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。

開催日	時 間	場 所	問合せ先
ふくしの 出張相談 9月9日(水)	13:30～15:00 【要予約 1人30分】	福岡公民館	社協本所 ☎ 66-1111(内線643)
ういず 相談日 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。

※「心配ごと相談」は、令和7年度をもって終了いたしました。引き続き、上記の相談窓口でご相談いただけます。

不用品回収サービスのトラブルに注意!

不用品回収サービスで見積内容と実際の作業や請求額が異なるなどのトラブルが起きています。

○トラック詰め放題プランで依頼をしたが、当日、「限られた量しか積めない」と言われ、キャンセルするには高額のカンセル料が必要だと言われた。

○安価な定額パックを申し込んだが、作業終了後に高額な追加料金を請求された。



～不用品処分の注意点!～

- 余裕をもって準備し、お住まいの自治体のルールをまず確認!
- 具体的な作業内容、料金を明確に提示してもらい確認!
- 事前に追加料金、キャンセル料の有無を確認!
- 許可を得ている一般廃棄物処理業者かを確認!



- ・見積りとは異なる高額な料金を請求された場合は、支払いを断りましょう。
- ・エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機等は家電リサイクル法のリサイクル対象となっています。リサイクル料金を負担し正しく処分しましょう。



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

