



松阪ボランティア連絡協議会研修旅行のご案内

松阪市内ボランティアの88団体が松阪ボランティア連絡協議会（以下、ボラ連と呼ぶ）に加盟しています。CTF 松阪も加盟しています。そのボラ連で研修を兼ねた旅行を毎年実施していますのでそのご紹介をします。

★日 時：12月2日（土）朝 8:45 出発、夕方帰着

集合場所：鈴の森駐車場（川井町の松阪市図書館横）、
松阪市社協のバスに分乗

★行 き 先：南伊勢町

★参 加 費：3,000 円、昼食代（海の幸弁当）＋ミカン狩り代を含む、交通費は無料

★行事内容：南伊勢町防災の取組み研修とミカン狩り



NHK ニュースで紹介されましたが、南伊勢町古和浦地区では、親子で防災に取り組んでいます。その取組み方法をご紹介頂いて、我々の参考にさせていただきます。

南伊勢町の美味しいミカンの食べ放題 ＋ お土産 2kg のミカン狩りです。

【ご参考】昨年は熊野市への研修旅行があり、「津波避難タワーの見学・研修」と「ミカン狩り」で、非常に人気があり、140 名の方が参加しました。

参加ご希望の方は、下記要領でお申し込み下さい。

・連絡先：山田則男、

TEL：0598-26-6333 または E-mail：kn_yama_55_nori@kss.biglobe.ne.jp

・申込み締切日：8月31日（先着5名様まで）



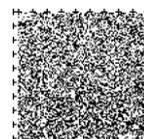
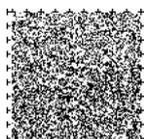
止まるつもりが急加速！

突然ですが、あなたも車の走行中に、二度三度のヒヤリとした運転経験が、おありでしょうか？ 特にアクセルとブレーキを踏み間違える事故が六十五歳以上の高齢者ドライバーに多いというデータもあります。

先日、テレビで見たニュース映像で、車が駐車場で突然急発進し店舗のガラス窓に突っ込んだのを見ました。AT 車に不慣れた高齢者ドライバーの重大な、操作ミスです。これら諸々の原因には、認知機能の低下が疑われます。時々運転してて、危ないと感じたら車のせいにはせず、ハンドルを認知症専門医の受診の方向に、切り替えたらいかがでしょうか？ S・I



今月号は文字数が多いので、第1ページ、第3ページ、第4ページにSPコードを2個付けてあります。第1ページ、第3ページ、第4ページでは、先に左下のSPコードを、次に右下のSPコードを読んでください。

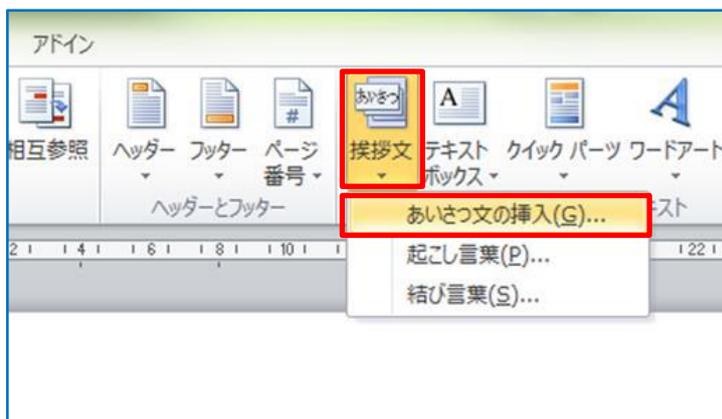


Word 手紙など書くときに悩む季節の挨拶を簡単入力

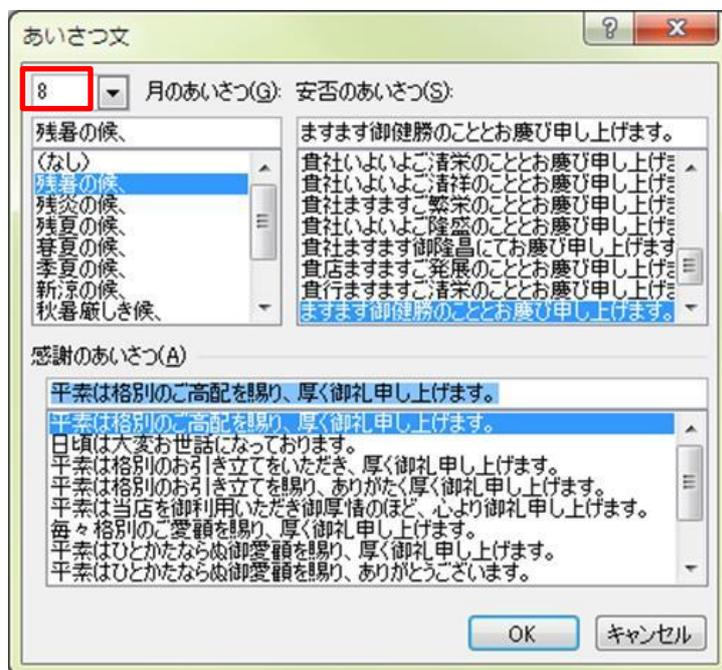


紙や相手先に送る書類を作成しているときなど、冒頭に挨拶文を入れなくてはならない場合がある。挨拶文は、季節によって使う言葉が違ったりするし、もともとあまり日常では使わないため、サッと出てくる人は少ないだろう。Wordでは、そんな挨拶文も簡単に入力することができる。

1. [挿入] タブの [挨拶文] をクリックし、[あいさつ文の挿入] を選択する。

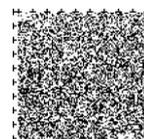


2. 月を指定すると、その時期に合ったあいさつ文が一覧で表示されるので、これと思ったものを選択し、[OK] をクリックする。



残暑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。

この機能を使えば、挨拶文の文例集を探してみたりする手間もいらず、手軽に挨拶文を作成することができる。



活動報告



【7月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

(4日、11日、18日、25日)

IT 訪問サポート

(5日、12日、19日、27日)

活動予定



【8月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

1日、8日、22日

松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30

徒然なるままに

お伊勢さん 125社というのをご存じじゃるか？

神宮 125 社の中で最難所と言える神社を紹介しよう。大日山（だいにちさん）の中腹に鎮座する鴨神社（かもじんじゃ）じゃ。ご神体は石であるが見ることはできなんだ。

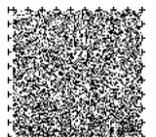
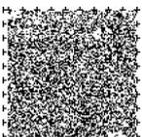
祭神は、石己呂和居命（いしころわけのみこと）と御前神（みまえのかみ）。両神とも大水上命（おおみなかみのみこと）の子で、農耕灌漑の神様じゃ。元は 1 柱ずつ社殿が設けられていたが、江戸時代に河邊精長（大中臣精長）が鴨神社を再興した際に社殿を 1 つにしてから、社殿は 1 つのままじゃ。

境内の下を流れる沢は、どんな日照りの時でも枯れたことがないと伝えられておる。

登り始めて 10 分くらい経った頃かな、上から降りてくる夫婦とおぼしき二人連れに出会った。「ここからまだ 1 時間掛かりますよ」とのこと。家内はそれを鵜呑みにして諦めて引き返したんじゃ。車を止めた登り口にあった石碑に「鴨神社まで 1100m」と書いてあったし、ガイドブックには歩いて約 20 分と記載されておった。1100m の山道で約 20 分というのは話が合っておる！！

地図から判断してあと半分も行けば鴨神社へ到達すると判断できたので、そのまま一人で登り続けて、結局残り 6 分で到着した。“1 時間”と“6 分”、何故こんなに違う話になるのじゃ、狐につままれたようじゃったが、よくよくよくよく考えてみて遂にわかったのじゃ。あの二人連れは「大日山の山頂まであと 1 時間掛かりますよ」と言いたかったのじゃ。こちらは山頂よりだいぶ手前の中腹にある鴨神社まで行くところじゃった。お互いが「どこまで行きます」と言わなかったもんじゃから、誤解が生じてしまったのじゃな。

世の中にはこうして生じる誤解が多々あると思う。心しておきたいものじゃ。





玉ねぎの話

N・Y

突然ですが、わたしたちが食べている玉ねぎの『あの部分』はいったい、どこなのでしょう。根っこ？茎？それとも葉？

「球根のようにも見えるけど・・・よーく考えずに食べていました」という方が多いのではないのでしょうか？

★目からウロコの玉ねぎ？

私たちが食べているのは、玉ねぎの「葉」だそうです。葉鞘（ようしょう）とよばれる部分が成長するにしたがって厚みを増し、重なり合って球根のように太ってきます。

また、この部分を1枚ずつはがすと魚の鱗（うろこ）のようになるので、鱗茎（りんけい）と呼ぶそうです。「目からウロコ」のような、タマネギのお話でした！

★玉ねぎを切ると、なぜ涙が出るの？

玉ねぎを切ると涙が出てくるのは、タマネギの中に含まれる硫化アリルという成分が空気に触れて気化し、目や鼻の粘膜を刺激するため、涙を誘うのです。また、玉ねぎの辛味もこの硫化アリルによるものです。

硫化アリルはビタミンB1の吸収をよくする働きがあり、米食中心でビタミンB1の不足しがちな日本人には、玉ねぎは欠かせない野菜とのことです。

玉ねぎを切るとき、涙を流すのが嫌な方は、水につけながら切る、料理をする前に冷蔵庫で数時間冷やすなどがおすすめです。でも、涙を流しながら切るのも、タマネギ料理の醍醐味かもしれませんね。

★玉ねぎの歴史 ～玉ねぎは観賞されていた？

原産地は中央アジアまたは地中海沿岸といわれているそうで、古代エジプトでは、お墓の壁画に玉ねぎの絵が描かれていたり、ギリシャ、ローマでも紀元前に栽培されていたという記録が残っています。ヨーロッパ帯に広まったのは16世紀から。

日本に玉ねぎが伝わったのは、意外と歴史が浅く、明治時代にアメリカから導入され、食用されるようになったのだそうです。



編集後記

この時期「からだのだるい」「食欲がわかない」など、不調を感じる「夏バテ」に悩まされていませんか。

これは高温多湿の環境の中で自律神経の乱れが原因と考えられているようで、「夏バテ」を予防・改善するには、食事や生活習慣を一度見直すことが大切なようです。

ポイントは大きく4つ。栄養バランスの良い食事をとること、不足しがちな水分をしっかり補給すること、ぐっすり眠ってからだを休めること、

そして軽い運動をして発汗能力を上げることです。いい汗かいてこの夏を乗り切りましょうね。



CTF 通信第 173 号

2017年（平成29年）8月発行
発行者 ITを活用した障がい者支援 NPO 法人

CTF 松阪

発行責任者 山 田 則 男
住 所 〒515-0081

松阪市本町 2181-1

電 話 0598-21-7268

U R L <http://ctf.dip.jp/>

