

私たちの湘南御行会だより

平成 24 年度活動状況

平成 25 年 4 月 15 日 134 号

会員の皆様平成 24 年度「湘南御行会」の活動にご協力ありがとうございました。お陰様で 1 年間滞りなく経過することができました。既に皆様のお手元には来る 5 月 3 日（金）に開催される総会の案内が、届いていることと思います。総会当日は活動経過報告及び 25 年度の活動計画が審議されますが、事前に 24 年度の状況を把握していただき、25 年度の計画審議の際にご意見を発言し易くする意味合いから本紙にて活動報告を掲載させていただきます。当日も同様な資料が配布されますが、事前にご発言の準備をご用意いたしますよう、お願い致します。 尚会計に関する資料は当日お配り致します

4月	総会及び誕生会 33 名 グランドゴルフ 片老連役員会第 3 水曜日 会報 122号発行 「片老連」パソコン教室 諏訪神社観桜会 12 名 役員会	10 月	「片老連」会長研修 4 名 グランドゴルフ 片老連役員会第 3 水曜日 会報 128号発行 「片老連」パソコン教室 片瀬ふれあい祭り 役員会
5月	日帰り旅行駿河方面 2 名 歩け歩けの会 12 名 片老連役員会 「片老連」パソコン教室 グランドゴルフ 会報123号発行	11 月	誕生会及び懇親会 25 名 緑と花いっぱい 3 名 片老連役員会 会報 129号発行 交通安全教室 日帰り旅行高津戸峡方面 6名 グランドゴルフ 役員会 「片老連」パソコン教室
6月	グランドゴルフ 会報124号発行 片老連パソコン教室 役員会 片老役員会		
7月	高齢者福祉大会 6 名 「片老連」パソコン教室 役員 紅茶勉強会 役員会 グランドゴルフ 会報125号発行 誕生会及び懇親会 25 名 片老連役員会第 3 水曜日	12 月	「片老連」パソコン教室 交通安全総ぐるみ大会 役員会 会報 130号発行 片老連役員会第 3 水曜日
	8月	諏訪神社祭礼バザー 片老連パソコン教室 片老連役員会 会報 126号発行 役員会	1月
9月	西方公園除草 17 名 グランドゴルフ 「片老連」パソコン教室 会報 127号発行 美味しい紅茶の入れ方実演勉強会2回 18 名 誕生会及び懇親会 役員会 片老連役員会第 3 水曜日 交通安全大会 一泊旅行会津方面 3名	2 月	市老連ホームページ勉強会 市老連IT部員会 「片老連」パソコン教室 会報 132号発行 役員会 片老連役員会第 3 水曜日
		3 月	岩本楼懇親会 10 名 会報133号発行 市老連ホームページ勉強会 市老連IT部員会 片老連役員会 「片老連」パソコン教室 役員会



その昔中々私たちの口に入らなかった食べ物、私は直ぐに思い浮かぶのが「バナナ」です。多分大勢の方々が、「そうそう」とうなずいて頂けることと思います。今は誰でも手軽に手に入り、安い果物の代名詞みたいなバナナですが、私が子供の頃の「バナナ」の社会的地位、これは大変なもので、「ある人が病の床に有り余命幾ばくもないと医者が判断します。医者は周りの人に、最後ですから何か食べたいものでも食べさせてあげてくださいと言いました。聞いた人達は、即座にバナナと言わなければ良いなあと思ひ、でも何とかしてあげたいと悩みます。病人は病人で、アア世の中にはバナナと言う食べ物が有るそうだが、一度食べてみたいなあ、でも家は貧乏だから迷惑がかかるし言うのはよそうと、お互いに気を遣う。そんな食べ物でした。はたして病人がバナナに有りつuitaかどうかはわかりませんが、60年前は最高級品、今は一番手軽に手が届くこのバナナ、実は、**栄養満点。ビタミン豊富。食物繊維豊富**で消化を助け美容効果大。**マグネシウムが多い**ので骨太に。**カロリーが低い**(バナナのカロリーは1本あたり86kcal。茶碗半分のご飯より少ない)ので生活習慣病防止に一役。**良質な糖分の種類が多い**のでスタミナの持続に役立つ。なんと良い事だらけの食べ物なのです！最近ではトミに恐ろしいガンや生活習慣病の原因とされる体内の活性酸素の酸化を防ぐ「抗酸化力」が最も高い食品としてバナナが見直されているそうです。バナナには人間の体に本来備わっている「免疫力」を高める成分が豊富に含まれており、ガンの予防に効果があることが研究の結果明らかになっていると私の読んだ本に書かれていました。

当初は台湾からの輸入が主だったそうですが現在はフィリピンから来るのが大半です。子供の頃食べられなかった反動か、私は毎朝、自家製のヨーグルトに、この安くて美味しいバナナを入れて食べています。体調良好ですよ

皆さんが懐かしく思い浮かぶ、若しくは思い出のある食べ物は何か？

岩田記



4月から担当の班長が一部変更になります

担当の班長が一部変更になります。先日総会のご案内を、お配りした時に、班長の担当範囲を配布いたしました。あなたの担当班長名及び電話番号が記載されております。ご利用ください。尚担当班長がお分りにならない場合は、今までの班長にお尋ねください

今後の主な行事予定

- ◎ 4月25日(木) 役員会 しょさい
- ◎ 5月3日(金) 13時30分
「湘南御行会」総会及び誕生会
場所：しょさいセンター体育室
参加の可否を22日までに班長に連絡ください

当日は安心カード(名札)の着用をお忘れなく

- ◎ 5月22日(水) 9時
片老連主催 歩け歩け大会
参加希望者は5月10日迄に班長に連絡ください
- ◎ グランドゴルフ 西方公園
晴天の毎週水曜日 9時開始 2時間程度
どなたでも参加できます。会場にお越し下さい

編集後記

楽しみにしていた、恒例の諏訪神社でのお花見が、季節はずれの低気圧の為に中止になってしまいました。残念です。例年は4月に開催していた総会ですが会場の関係で5月3日になりました。多数の方々の出席をお願いいたします。

阿部さんが総理大臣になって100日が経過しました。円安、株高が加速しています。何とか我々庶民の暮らしぶりが悪くならない方向に舵を取って頂きたいものです。連休も間近、もう直ぐ片瀬の海にも多くの観光客が訪れます。賑やかな季節の到来です。ご自愛下さい。 岩田