

パソとも通信

NPO 法人 さいたまシニアパソコン友の会
掲示板 141号 2018/12/5

モットー



笑顔と・健康で・明るく
楽しく・ゆっくりと

企画広報部

さいたま市浦和区東仲町 25-28
東口 ロイヤルビル 4F TEL:048-731-9555
ホームページ <http://www.future.or.jp>

補習クラスの開催

下記の日程で多くの方々が参加いただきました

- ☆エクセルクラス 11月9日(金) 10:00より
- ☆インターネットクラス 11月9日(金) 13:30より
- ☆スマホクラス 11月10日(土) 10:00より
- ☆ワードクラス 11月10日(土) 13:30より
- ☆デジカメ加工クラス 11月23日(金) 10:00より
- ☆ワクワククラス 11月24日(土) 10:00より
- ☆スマホクラス 11月24日(土) 14:00より

年賀はがき作成講習会

11月29日(木) 10:00~15:00



21名の参加者がリーダー・サブリーダーの手伝いで
午前には文面の作成を昼食休憩の後午後は宛名面作成
を学習して無事終了しました。

午前 柿沼さん午後 青羽さん・坂本さん・三上さん
来期のサブリーダー予定の4名の方もお手伝いいただきました。

役員会の報告 11月23日(金)

★報連相

- ・ワクワク委員会報告
- ・新講座の検討 スマホ・パワーポイント・他

★総務部(事務局)

(石田祐子・小倉義文・福見 宏)

- ・現在の会員数 333名
- ・年賀はがき作成講習会応募申込 23名
- ・来期の新講座導入のための会議開催
- ・37期生募集チラシの内容検討
- ・プリンター購入の件

学習部

(平田倉脩・小澤千代子)

- ・年賀はがき作成講習会人員配置
- ・リーダー・サブリーダー研修会の実施予定

★経理部

(石井禮子)

- ・10月の会計報告
- ・会費の引き落としの件

★企画広報部

(横内直代・鳥羽明美)

- ・ホームページ更新 12月5日(金) 予定
- ・合同懇親会の会場予約・クラス委員名簿配布



つれづれ日記

ブロッコリー



もこもこした、見た目がユニークなブロッコリー。花言葉は「小さな幸せ」鮮やかな彩り添える野菜として消費量も伸びています。「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養素の高い野菜です。ビタミンCが豊富に含まれ、抗酸化・風邪の予防に加え、認知症予防を促進する「葉酸」が含まれています。さらに「スルフォラファン」が注目されています。「スルフォラファン」の働きは、解毒の活性化とがん細胞の増殖抑制です。肥満抑制・貧血予防・栄養補給・胃の健康維持・疲労回復・むくみ・便秘対策・肝機能向上など数えきれません。調理のヒントとしては、茹でる場合ははてばやく茹でて水にさらさず、ざるに広げて冷まします。肉や大豆製品と合わせて炒めると栄養素の吸収率もアップします。茎も捨てずに表面の固い部分を取り除き、中心の柔らかい部分を食べやすい大きさに切って利用しましょう。