

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 143 号 2019/2/5

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>

ワクワク委員会

今期より、友の会の運営について「ワクワク委員会」を開設して、会員の方々のご意見、提案を吸い上げてまいりましたが、3月末で解散し、来期からは「提案委員会」として再出発する予定です。年2~3回ぐらいの開催する予定です。会員各位にも是非ご参加いただければ幸いです。参加のご希望の方は教室当番に申し出てください。「提案箱」も継続していますので、会のためのご提案があれば、ご協力願います。

合同懇親会の予告

今年の合同懇親会は会場も変更して、さいたま新都心駅徒歩1分の「ラグナヴェールスカイテラス」20Fにて3月22日(金)17:00~19:00の開催予定です。追って、申し込み案内を告知いたしますが、例年通り100名位を募集予定です。皆様のご参加をお願いします。アトラクションとしては、ウクレレバンド他を予定しております。ブッフスタイルで椅子席です、会費は5,400円です。



役員会の報告 1月25日(金)

★報連相

- ・ワクワク委員会報告

★総務部(事務局)

- (石田祐子・小倉義文・福見 宏)
- ・現在の会員数 331名
- ・補習講座 2月8日(金)の当選者掲示
- ・37期生募集チラシの新規配布先終了
- ・継続案内の告知(新規追加講座の説明)

学習部

- (平田倉脩・小澤千代子)
- ・補習講座の人員配置 小倉・杉山・小澤
- ・リーダー・サブリーダー会 2月23日(土) 14:30~ 終了後懇親会 17:00~
- ・会費 2,000円
- ・前期クラスの人員配置

★経理部

- (石井禮子)
- ・12月の会計報告

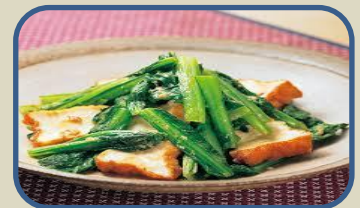
★企画広報部

- (横内直代・鳥羽明美)
- ・ホームページ更新 2月5日(火)予定
- ・合同懇親会開催の件(左記の予告参照)



つれづれ日記

こまつな・(小松菜)



小松菜はチンゲンサイなどと同じアブラナ科アブラナ属の植物で、収穫せずにおくととうが立ちアブラナと同じ黄色い花を咲かせます。名前は東京の小松川(江戸川区)に由来しているそうです。江戸時代、将軍家に献上する際、土地の名前を付けたようです。全国にも土着のものが多くあるようです。品種改良も進み、「ほうれん草」のようにサラダでも食べられるような柔らかいものも出てきました。現在では通年見かけますが、本来寒い冬に取れる野菜で、寒さに強く霜の降りた後のほうが甘みを増し、葉も柔らかくなっておいしくなります。小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、含まれているベータカロテンは、抗発ガン作用や免疫賦活作用の他、髪・視力維持・粘膜や皮膚の健康維持・呼吸器系等を守ると言われています。カルシウム・鉄分も「ほうれん草」より多く含んでいます。