

# 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 145 号 2019/4/5

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

- (小倉・石田・小澤・石井・福見・藤崎・氷見)
- ・ 37 期生の応募状況  
3 月 15 日現在 31 名
  - ・ 4 月からの会員数 335 名の予定
  - ・ 会員の増加対策  
会員・友人の紹介が多数、チラシの配布先拡大
  - ・ 新講座の検討  
4 月からスマホ講座開設  
10 月からは、パワーポイント・パソコンを楽しむ講座を開設予定
  - ・ 提案箱の再告知

## 合同懇親会

98 名の参加のもと、にぎやかに開催されました。  
バンドも好評で、フラダンスに合わせて踊る方も見受けられました。



## 役員会の報告 3 月 22 日 (金)

★ワクワク委員会報告  
左記を参照

★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
- ・ 37 期生募集の紹介者 22 名の感謝状贈呈
- ・ 37 期生への受け入れ準備
- ・ 前期授業開始への準備・書類作成

★学習部

(平田倉脩・小澤千代子)

- ・ リーダー・サブリーダーへの教科書配布
- ・ 前期クラスの人員配置
- ・ 前期クラス編成表の掲示準備
- ・ 前期学習予定表の配布準備

★経理部

(石井禮子)

- ・ 2 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 4 月 5 日 (金) 予定
- ・ 合同懇親会開催 スカイテラス  
3 月 22 日 (金) 17:00 より



## つれづれ日記

### わかめ・(若芽)



乾燥や塩蔵のワカメは通年出回っており、ワカメの旬と言われてもピンとこないのが普通ですが、旬は早春です。ワカメ漁が盛んなところでは、2 月から 3 月ごろに解禁になると、急に活気づく。水揚げされたワカメは浜辺に干された風景は、さわやかな風物詩だ。生ワカメは熱湯に触れたとたん鮮やかな緑色に代わる。養殖も盛んで三陸海岸で広まり盛んになった。根元部分のメカブもおいしい。近年は刻んだ冷凍ものが出回っている。海水のミネラルを吸収して育つワカメには豊富な「ヨウ素」が含まれ、たんぱく質の合成や細胞の活動神経細胞の発達「ナトリウム」は余分な塩分の排泄を助け、「カルシウム」「マグネシウム」は骨や歯の形成血圧の安泰に効果があります。植物繊維も豊富で腸内環境の改善に効果があります。ワカメのヌルヌルするもとは、「アルギン酸」「フコイダン」で細菌やウイルスなどから身を守る免疫力を高めてくれます。