

# 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 146 号 2019/5/7

モットー



笑顔と・健康で・明るく

楽しく・ゆっくと

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>

## 提案委員会の開催

友の会を魅力あるものにするため、ワクワク委員会を発展修正して、「提案委員会」として再発足します。

★メンバーは下記の 8 名の方々です。

小倉義文・杉山久美子・福見 宏・荒牧瑛子・鳥羽明美・氷見民子・三上須美子・柿沼さつ子  
第一回の会議は 5 月 18 日（土）13:00～を予定しています。

★議題内容

- 1・会員増対策
- 2・会員減対策
- 3・リーダー、サブリーダーの研修・要望
- 4・友の会を良くする提案
- 5・その他個人的提案

## 37 期生入会紹介者

大木よし子・竹内まり子・宗像典子・田本久子  
棚橋マチ子・鈴木敦子・田村圭子・小倉義文  
福見 宏・氷見民子・阿部 孝・萩原静子  
渡辺和枝・藤崎早苗・市川直子・武藤延子  
小池田洋子（順不同 敬称略）

## 役員会の報告 4 月 26 日（金）

★総務部（事務局）

（石田祐子・小倉義文・福見 宏）

- ・現在の会員数 334 名
- ・37 期生募集の紹介者 17 名の感謝状贈呈
- ・提案委員会の開催予定（左記参照）
- ・総会開催 5 月 25 日（土）13:30～
- ・案内状 5 月 11 日（土）発送予定

★学習部

（平田倉脩・小澤千代子）

- ・リーダー・サブリーダー養成講座開催の件
- ・補習講座開催の件  
募集期間 6 月 3 日（月）～6 月 15 日（土）
- ・夏期講座開催の件 6 月 29 日（土）実施  
募集期間 5 月 21 日（火）～6 月 20 日（木）

★経理部

（石井禮子）

- ・3 月の会計報告
- ・会費の入金状況
- ・会計監査の実施 4 月 26 日（金）

★企画広報部

（横内直代・鳥羽明美）

- ・ホームページ更新 5 月 7 日（火）予定
- ・合同懇親会の収支報告



## つれづれ日記

あおり

## アオリイカ・（障泥烏賊）



ミズイカすなわちアオリイカ。ヤリイカの仲間だが形がだいぶ違う。胴がずんぐりとしていて、ヒレが全体につき、ひらひらして見えるのが特徴、その形が馬具のあおりに似ているとか、煽るように泳ぐのが名前の由来。タイプに幾つかあり、ミズイカと呼ばれる白いか型。海中では青みを帯びた透明感があるが、水揚げされるとすぐに白く濁ってしまう、茶色を帯びているのは赤イカ型で大型になるものが多い。釣りたてよりも、少し置いた、やや白っぽくなった方がより味が良い。イカの中でも最も美味で、「イカの王様」と言われる、刺身が最高だが一夜干しもおいしい。おいしさの秘密は、甘みのもとになるアミノ酸のグリシン・プロリン・アラニンなどが豊富なことです。栄養価としてはイカ全般に含まれる「タンパク質」低脂質で骨や筋肉になるうえ、成長ホルモンの分泌を促します、豊富に含まれる「タウリン」は疲労回復、高血圧の予防、視力回復に効果があり、「亜鉛」は細胞の再生やストレスの軽減、免疫力の向上に効果があるといわれています。