

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 147 号 2019/6/5

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>

令和元年 総会開催

5月25日(土) 13:30~15:30

正会員 43名 出席 25名 委任状 18名により開催された。

代表挨拶、議長選出、議事録署名人、書記を任命して決議事項に入る。

- 1) 平成 30 年度事業報告
- 2) 平成 30 年度決算報告
- 3) 平成 30 年度監査報告

- 4) 2019 年度事業計画
- 5) 2019 年度収支予算
- 6) その他

その他の内容について

1) 6月より教室の終了時刻を 16:30 にする、従って教室当番の勤務時間は **9:00~16:30** になります。教室当番勤務時間以外は、今まで通り留守電で対応します。

2) 10月からの会費について、**月額 200 円**を加算して**月額 2,200 円**とします。

以上、決議いたしました。

役員会の報告 5月17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
- ・提案委員会の開催 5月18日(土) 13:30~
- ・エアコン取り換え 5月27日(月) 予定
- ・総会準備 資料作成
- ・その他

★学習部

(平田倉脩・小澤千代子)

- ・補習講座開催準備 5月31日打ち合わせ
- ・夏期講座開催準備 5月17日よりチラシ配布

★経理部

(石井禮子)

- ・4月の会計報告
- ・会計監査の実施 4月26日(金)
- ・会費引き落としの告知(6月1日より)
- ・その他

★企画広報部

(横内直代・鳥羽明美)

- ・ホームページ更新 6月5日(水) 予定
- ・バス旅行の打ち合わせ
(5月28日 京王観光)



つれづれ日記

オクラ



オクラはトロロアオイの一種とされ、オクラも黄色い美しい花を咲かせます。原産地はアフリカ東北部と言われ、古くからエジプトで栽培されていました。オクラは一般的にはまだ新しい野菜で日本には明治時代に到来したようですが、沖縄や鹿児島で栽培され地元で消費されていたようです。ネバネバ野菜として特に女性に人気のある野菜です。食用にするのは実ができて始めて来た小さな物や、まだ若く柔らかいうちに収穫したものです。

オクラに含まれるヌメリの成分は、ガラクタン、グラバン、ペクチンなど植物繊維で、ペクチンは整腸作用、コレステロールの排泄する作用や便秘を防ぎ、大腸ガンを予防します。またベーターカロチンが多く体内でビタミン A に変換され、髪や視力の維持のほか、呼吸器系統を守ります。多く含まれるカルシウムは塩分の排泄、高血圧に効果があります。骨を丈夫にし、イライラ解消にも効果があります。