

サロン部会 健康セミナー

「人は食べたもので伸びる(50代)」

5月13日(土)、中山整骨院の院長 中山純先生を講師に迎え、参加者18名で開催されました。

まず、人間の身体は60%も水で形成されていること、そして身体に必要な五大栄養素についてのお話を聞きました。

筋肉や臓器を構成する
「タンパク質」肉、魚、卵、牛乳、糖質を含むエネルギー源

「炭水化物」穀類、イモ類、果物、細胞膜や血液の成分「脂質」

油脂、肉、魚

身体の機能を正常に維持
「ビタミン」野菜、果物

骨格の形成、体温の調整

「ミネラル」

糖質を取り過ぎると太るし、好き嫌いをしていると、栄養失調になる。食べたもので身体ができていくから、まんべんなく食べて何にも負けない身体をつくりましょう。今からでも遅くはありません。まだまだ皆若い若い。

講師の先生から「ダイエツトを考えてる人は明日から、今日のご馳走を楽しみましょう」との助言で、おいしいロシア料理をいただきました。

山本世津子



行事予告

8月5日(土) ミニサロン

詳細はメール・リスト・ファックスにてお知らせします。(7月)

9月1日(金) 会社見学会

見学先 株式会社アーツ

10月21日(土) 薬資料館見学

道修町 少彦名神社

OGS 第47期通常総会

5月25日(木)、ホテル日航大阪にて第47期通常総会が開催された。

岡達也理事長が2年目に入り、初年では実現できなかった組合事業に本年度はより一層取り組む旨、期待が高まる挨拶があった。議事は全て滞りなく承認され、総会は無事終了。

続いて32階のスカイテラスにおいて懇親会が開催された。ジャグラ本部の沖専務理事より、「組合を通して『ヒロ君のアメリカでの心臓移植』の寄付をお願いしていましたが、国内にドナーが見つかり緊急手術。無事成功しま

した」との嬉しい報告と皆さんへのお礼の言葉があった。多くのご来客をお迎えし大変和やかなうちに懇親会は中締めとなった。(報告 岡)



理事長を囲んで

コスモスゴルフコンペ

5月21日(日)、牧野パークゴルフ場において第16回ゴルフコンペを実施した。5月にしては気温が高かったけれど風が吹くと爽やかさが感じられる、なかなかのゴルフ日和。

参加者は臨時参加も入れて8名、全員の実力はほぼ同じで、他のプレイヤーに迷惑をかける事もなくスムーズに進行了。終わってみれば優勝は初参加の人。初参加優勝無しのきまりに沿って、2位の私が繰り上げ優勝という何とも嬉しい結果となった。

これからも健康で、気の置けない仲間達とのゴルフを楽しみたいと思う。

報告 田中範子

◆第5回役員会報告◆

日時..5月10日(水)6時30分
場所..社会福祉指導センター
出席者..田中幸・鈴木裕兵頭
佐々木・宗次・田畑
岡田中範・山田益

各相談役

◆会長あいさつ

及びOGS理事会報告

・JAGRA BへのID登録依頼あり。

・年賀状デザインダウンロードデータが、8月18日にクリスマスカードとともに上がる予定。

・法律相談が出来る「グラフィックス法親会」が立ち上がった。



一筆箋

猫の額ほどの庭先で百鉢ほどの花を育てている。

土日、花たちの世話をしていると、近所の方々はじめ、お顔を知らない方まで「いつも綺麗に咲かしてはって楽しませてくれます、ありがとうございます」と声をかけてこられる。

「これじゃあ手抜きができないわ」とせっせと励んでいるが、夢のイングリッシュガーデンとはほど遠く、ただ並べているだけ。いつか夢をかなえる日が来るかな。

山田 益子

次回は山田由美子さんです。

(6月通信はお休みです。)