

「回覧」

# 町内会だより 2号 2018.5.29

【町内会の理念：地域共助＋福祉＋親睦＋環境】 南本町町内会

## 南本町町内会観桜会

### なないろ・ななえ道の駅見学観桜会



今年も観桜会は桜の花が散る時季の開催になりましたが、花よりだんごで 25 名の参加をいただき七飯町社会福祉協議会のマイクロバスなかよし号を 2 台お借りして、5 月 20 日(日)午前 11 時につば八ななえ店から 3 月 23 日に開業したなないろ・ななえ道の駅を見学して七飯町本町奴寿司で美味しい昼食をいただいて午後 2 時 30 分解散しました。

高齢化という事もあって近くで実施すれば多くの会員の参加をいただけるように思い、次回も身近な場所で企画していきますので大勢の参加をお願いいたします。







## 新しい町内会の仲間がふえました!

新しい町内会会員を紹介します。

平成30年度から2班に三浦勝也さん・6班に那須桃香さん、松岡一登さん、進藤博之さん、近藤久美さんが新しい会員として加わり5月14日現在南本町町内会会員数が98名になりました。

向こう3軒両隣仲良く、地域の支え合いを大切に、よろしく願いいたします。



### 地域共助

町内会みんなで支え合い、助け合って活力ある南本町町内会をつくれます。

### 福祉

お年寄りと子どもと町内会のみんなが安心して暮らせる地域づくりに町内会全員が力を合わせます。

### 環境

地域の生活と七飯町の豊かな自然との調和をつねに意識して、美しい町内会づくりに全員で参加します。

### 親睦

となり近所、声をかけ合い、親睦を深めて町内会全員がふれ愛を大切にします。





# 『取りまとめ申込』

## 南本町町内会第1回おたのしみ会

南本町町内会メインテーマ『健康寿命を伸ばそう!』を目的に「いきいき健康体操」で第1回おたのしみ会を開催いたします。

みんなと楽しく体を動かせば老化防止に役立ちますし、車いす、体の不自由な方も自分の体に合わせて体を動かして、少しでも健康維持に役立てて下さい。

日 時 : 平成30年6月8日(金曜日)10時00分集合  
(体操の後、昼食をとって12時30分ころ解散いたします)

場 所 : 本町振興会館

内 容 : 「いきいき健康体操」 講師 二階堂久美子先生

参加会費 : 500円 (小学生以上)



第 班参加申込 送迎希望の方は送迎希望の欄に○印を付して下さい。

※ 取りまとめ期限 : 6月5日(水曜日)

※ 班長さんは取りまとめが終わり次第、佐藤会長までご連絡下さい。TEL・FAX (65) 5672

| 氏 名 | 大人子供の別 | 送迎希望 | 氏 名 | 大人子供の別 | 送迎希望 |
|-----|--------|------|-----|--------|------|
|     | 大人・子ども |      |     | 大人・子ども |      |
|     | 大人・子ども |      |     | 大人・子ども |      |
|     | 大人・子ども |      |     | 大人・子ども |      |
|     | 大人・子ども |      |     | 大人・子ども |      |
|     | 大人・子ども |      |     | 大人・子ども |      |

# 食生活をみなおそう!!

南本町町内会は「健康寿命を伸ばそう」をメインテーマに活動しています!

カルシウム、カリウム、鉄分、ビタミンA（カロテン）、ビタミンCなどが多く含まれ、なかでもカロテンの含有量が豊富。心身のバランスを保つのに必要不可欠な栄養素が多く含まれているといえる。

☆カルシウム 骨や体をつくるもとになる栄養素と言われている。不足すると、骨粗しょう症や神経過敏などの不調をもたらすことも。子どもの成長には必要不可欠だ。☆カリウム 主に細胞内液に存在し、エネルギー発生に関与するミネラル。不足すると、筋力低下や知覚の低下を引き起こすこともあるとされる。近年、高血圧や脳卒中の予防などにもつながる重要な栄養素として注目されている。☆鉄分 血中で酸素を運ぶヘモグロビンをつくると言われている。不足すると貧血に。鉄分不足がうつや睡眠障害の原因になることもあるので、必ず摂っておきたい栄養素のひとつ。

☆ビタミンA 体のバランスを保ち、免疫機能を強化する栄養素と言われている。健康維持には欠かせないものとされている。肌の新陳代謝を高める効果や、抗酸化作用もあるため、積極的に摂りたい栄養素だ。☆ビタミンC 皮膚や粘膜の機能を保ち、免疫力を高める働きを持つと言われる栄養素。美肌に良いとされるのは、皮膚を健康に保つのに欠かせないとされているからだと考えられる。免疫力をあげる点からも風邪の予防など体調管理には必須といえる。

☆シニグリン クレソンの辛味成分「シニグリン」には、消化促進効果があるといわれているため、肉料理に添えられていることが多い。他にもこの成分には口臭予防する効果や、利尿作用があるといわれている。

2月19日、中島にある七飯町の湧水池に自生している、クレソンを採取、発泡トレイで育てて1ヶ月経ち、さらに赤玉土をプラスチックコンテナで3か月たちこまで大きくなりました。

もう少しで食べることができます。収穫して食べるのを楽しみにしています。



6月の資源ごみ回収日は6月1日(金曜日)です!



町内会資源回収日は毎月1日に実施します!!

『捨てればごみ、分ければ資源』資源回収は町内会の活動財源になります!!

来月の町内会資源回収日7月1日(日曜日)