



しりずみ

132号 2017年5月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

浦和東支部 イベント速報



今年度も「楽しい」「美味しい」「気になる」企画がいっぱい!!
皆さんの参加をお待ちしています。

★『牛肉学習会』

7/14(金) 10:00~13:30 原山公民館 講座室

牛肉の話、解体、部位別利用法、焼き方を学習します。
牛丼、ステーキの試食もあります。
会費 300 円。定員 30 名。

★『生活クラブ2世の 婚活パーティー』

8/11(祝) 午後 コムナーレ 第6集会室



4月に準備のための親睦会を開きました。
親世代、2世の参加で盛況でした。反響が大きく
電話でのお問合せもありますので、早速場所だけ
確保しました。内容が決まり次第お知らせします。
お友達、ご近所、親戚の方の参加も大歓迎!

詳細は各イベントのチラシが配布されますので、ご確認ください。

(お問合せ) 生活クラブ川口センター (担当 牧野)

TEL 048-286-6911 FAX 048-286-6915

知らないと もったいない!

読んでみて! 身近な活動や生活で使えるものがあります。

⑱学校行事託児ケア (昨年度新設の保障)

PTA は学校行事に含まれます。保育園、幼稚園、小学校の
お子さんがいらっしゃる方、利用できます。





ビジョンフード利用スタート集会のお話から…

米の生産量	1967年 1,456万t → 2016年 749万t	約50年で半減
米の消費量/人	1962年 118kg → 2016年 54.6kg	約55年で半減
農業就業者年齢	平均年齢 66.8歳 65歳以上 65%	高齢化が激しい

炭水化物(糖質)抜きダイエットがブームですが、炭水化物が大きく不足するとエネルギー不足により疲労感・集中力の減少が起きます。ブドウ糖が必要な脳・神経で不足すると、意識障害を起こすことがあります。また、食物繊維は炭水化物の一部なので、ダイエットによって食物繊維が不足してしまいます。リバウンドが激しいことも問題です。炭水化物の飢餓状態となった体は、少し取っただけでも溜め込んでしまう体に変化してしまいます。医師や栄養士の指導のない自己流の炭水化物抜きダイエットは危険です。

「一時のブームで米の消費が減り、農家が米作りを止めてしまったら取り返しのつかないことになる。」の言葉が心に響きました。日本の農業を守り、農村の景観を守るためには、私たちがお米を食べ続けることが大切だと思いました。



たすけあい助成金
73,342円

チーム大原

地域福祉活動への助成です

保温性の高い、容量の大きいクーラーボックスを申請し、助成して頂きました。大原地区に、唯一つ共同班(組)があります。長年共同購入を続けてきた仲間ですが、高齢や病気のために、重い荷物を運ぶのが困難になった組合員が増えました。

特に、エレベーターの無い集合住宅の方が多く、2011年からグループを作り、見守りを兼ねて配達を始めました。

「チーム大原」は、いくつになっても元気で仲良くをモットーに、徒歩や車を使ってできる人が出来る時に助け合いながら活動しています。これから暑くなるシーズンに助成品が届き、とても有難いです。

チーム大原 中嶋ひろみ

