

東乙金

乙金東区ニュース

THE OTOGANA HIGASHI NEWS

3ブロック親善グラウンドゴルフ大会開催(7月11日)



今日は優勝を狙うぞ!

試合開始前 光ヶ丘近隣公園にて

7月11日(日)10時より光ヶ丘近隣公園に於いて3ブロックの親善グラウンドゴルフ大会を行いました。7月に入っても梅雨前線が日本列島に停滞し天気が大変心配でしたが、当日も早朝から雨模様でしたが、8時頃には雨も上がり決行することに致しました。参加予定者に連絡を取り、予定通り参加者46名でゲーム開始。子ども達も6名参加、ホールインワンが出る大きな歓声が上がりました。優勝者の藤井昇さんは2ラウンドで3回もホールインワンされ皆びっくりしました。プレーも無事終わり、その後東コミュニティ2階和室で昼食を共にしながら成績発表を行いました。予定通り楽しい親善グラウンドゴルフが出来、正直ホッとしました。ご協力いただいた皆様、参加者の皆様、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

3ブロック長 中島富士男



成績が気になります

昼食を兼ねて成績発表です

◆優勝	藤井 昇(3-2組)	30
◆準優勝	野見山 進(3-1組)	40
◆3位	上床 国忠(3-7組)	41
◆ホールインワン賞	藤井 昇(3回)・野見山進(2回)	
◆大賞	大園佐代子・中島恵子	
◆古賀 崇	納富八千代	
◆中園辰見	堀下梅代	

◎成績は左記のとおりです(順不同・敬称略)



食改善会より

☆貧血を予防して健康生活を!

貧血は体の酸欠状態☆

体の隅々まで酸素を運ぶのは赤血球、特にヘモグロビンがこの役割を果たします。この赤血球やヘモグロビンが不足して、酸素不足になった状態を貧血と言います。それではどのような事に気を付ければ良いのか幾つか大事なポイントを紹介いたします。

- 一、鉄は1日3食きちんと食べないと所要量を満たすことが出来な栄養素です。
- 二、鉄分の多い食品を毎食!
- 三、良く噛んでたべよう!
- 四、酸味で胃液の分泌を!
- 五、やせすぎに注意!

☆トマトの酸味スープ(4人分)☆

材料	分量	作り方
たけのこ(茹で)	50g	①たけのこは3cmの長さのせん切りにする。トマトはくし形に切って、さらに横半分に切る。 ②鍋に分量の水、スープの素を入れ、火にかける。沸騰したら、野菜を入れ、火を通す。 ③煮えたらスープの素・塩・こしょうで味を整えて煮立たせ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。割りほぐした卵を流し入れて、ひと煮たちさせ、酢とごま油を加え火を消す。
トマト	1/2個	
水	3カップ	
鶏ガラスープの素	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	
卵	1個	
酢	小さじ2弱	
ごま油	小さじ1	

食改善会会長 加川 恭子

女性部研修旅行

7月9日(金) 女性部研修旅行に行ってきました。

今回は、北九州の若松区にある「北九州エコタウン」というところでの学習を目的に行ったのですが、日頃私達が分別して出している物(ペットボトルや蛍光管) 又有料で出している物(パソコン等のOA機器) 等、その後どのように分けられて、それがまた変化し、利用されているのか、それらの行程を説明してもらったり、直接工場へ行って見学したりで、内容も大変興味深く勉強になりました。また、私達ができる小さなエコの大切さを改めて知ることができました。

41名の皆様に参加していただいたのですが、午後からの北九州での研修スケジュールだったため、少々早い時間の昼食となったにもかかわらず、「お昼も美味しかったし、とても勉強になりましたよ」等の言葉をかけていただき、嬉しく思いました。行き届かない点が多々あったかと思いますが、皆様のご協力により無事研修旅行を終えることが出来ました。このことを感謝いたします。

女性部長 小野 康恵

北九州エコタウンセンター前にて



☆グラウンドゴルフ同好会親睦旅行☆

今年度前期親睦旅行を6月16日、17日に開催致しました。

「紫陽花」の花が綺麗な梅雨期となり、心配された雨だったが、「人天に順えば、天人に和す」の言葉を信じた、願い叶って前日の雨は何処へ行ったのか、当日は天気予報通り大変好天気に恵まれ会員一同、天に感謝しながら喜びを表した。6月16日乙金東公民館前広場に午前11時に集合直ちに筑後川温泉虹の宿ホテル「花景色」の送迎バスに参加者27名乗り込み目的地へ出発となった。

尚、今回の昼食は女性会員の真心で前日及び当日早朝から手づくり弁当に大変なご尽力をおかけ致しました有難うございました。

昼食は途中の「筑前みなみの里」のテラスにて、美味し弁当を頂き一休み後出発、浮羽総合、うきは市体育センターのグラウンドに到着直ちにグラウンドゴルフ競技(月例会)の開催となり、和気あいあい楽しみながらプレーは進行された。3ラウンドの合計で井上親信さんが優勝の栄冠をつかんだ。試合終了後再びバスにてホテルへ、まもなく到着チェックイン・・・温泉入浴で疲れを癒したあと、待望の宴会が会長の乾杯で始まった。豪華な料理にアルコールも歓談も更にカラオケ等で宴会は大いに盛り上がり瞬間に時間が過ぎた。

翌日は朝食後昨日と同じグラウンドにてグラウンドゴルフ競技(花景色杯)が開催された。前日と同様に真夏を思はせる暑い中に終始なごやかにプレーが展開された。名古屋兼貞さんと森山由起子さんが同点であったがルールによる年齢の差が考慮され名古屋兼貞さんが優勝の栄誉に輝いた。昼食後ホテルを出発、帰途に道の駅では新鮮な野菜や地域の名産物を買求められ帰路につき無事に帰着楽しい2日間の旅行が終わった。

今回の旅行でお世話頂いた幹事皆様
に心より感謝申し上げます。
有難う御座いました。

★最後に同好会へご入会の募り

グラウンドゴルフを通して親睦を図り仲良く楽しい仲間づくりが目的の生涯スポーツです。

豊かな心・生きる喜びが育ちますことを確信しております。

女性、高齢者を問わず、お気軽にご入会をお待ちしております。
特に女性の方のご入会歓迎。

乙金東グラウンドゴルフ同好会

会長 小西 茂則
1年生会員 諫山 登

楽しかったわ。又
来年が楽しみです。



乙金東グラウンドゴルフ同好会親睦旅行 6月16日～17日

公民館 22年8月行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 卓球 やぐら組	2 卓球 隣組長会	3 休館日	4	5 わかばっ子	6 卓球	7 東区夏まつり
8 卓球 夏まつり片づけ	9 卓球	10 休館日	11	12	13 休館日 (お盆休み)	14 休館日 (お盆休み)
15 休館日 (お盆休み)	16 卓球	17 休館日	18 福祉部会	19 食改善会	20 卓球	21 卓球 ベタンク教室 子ども達公民館へ大集合 文庫貸出日
22 卓球 廃品回収	23 卓球 足元気教室	24 休館日	25	26	27 卓球 シニアクラブ 防犯パトロール	28 卓球 ベタンク教室 幹事会 文庫貸出日
29 卓球 ベタンク教室 運営委員会	30 卓球	31 休館日				

(注) 廃品回収=8月22日雨天の場合は8月29日に振替

今後の主な行事予定

- 平成22年8月5日(木)
子育て支援「わかばっ子」
- 平成22年8月7日(土)
乙金東区夏まつり
- 平成22年8月21日(土)
子ども達公民館へ大集合
- 平成22年8月22日(日)
廃品回収
- 平成22年8月23日(月)
足元気教室
- 平成22年9月4日(土)
シニアクラブ月例会
- 平成22年9月5日(日)
乙金東区自主防災訓練
- 平成22年9月17日(金)
ミニデイ「ミニ寄り合い」
- 平成22年9月20日(祝・月)
敬老会

言葉遊び <洒落た言葉集>

- 映画「カサブランカ」ハンフリーボガード
「夕べどこに居たの？」
「そんな昔のことは覚えていないネ」
「今夜逢ってくれる」
「そんな先のことは分からない」
- 映画「日曜日が待ち遠しい」
ファニー・アルダン
「バカになったみたいだ、恋をしたのかな」
「私は半年前からバカだったわ」
- 映画「ユーガットメール」トムハンクス
「コーヒーかお酒？それか食事でもどう？
二人のこれからの一生の間」



区民の皆様からの投稿のお願い!!

乙金東公民館では、毎月乙金東区ニュースを発行し、どのような活動をしたか、あるいは予定している行事やその他のことを区民の皆様にお知らせ致しておりますが、ニュースの内容は大半が各支部や各サークルに原稿をお願いしているのが現実です。つきましては、乙金東区ニュースを更により良いものにする為に、区民の皆様からの投稿をお願いしたいと思っております。

例えばこのようなテーマでは如何でしょうか？

- ① 教えてあなたの爆笑エピソード
- ② 今だから言える私の笑える大失敗談
- ③ 私の大事な宝物
- ④ 私の健康方法や私はこれで病気を追っ払いました
- ⑤ 最近の世の中にひとこと言いたい
- ⑥ 乙金東公民館のホームページを見ての感想や質問

投稿方法

- ① 公民館に持参(手書き又はメディア)
- ② 公民館のポストに投函(手書き又はメディア)
- ③ 公民館のメールアドレスへ送信

otoganahigashi-1@fuk.csf.ne.jp

右記のいずれの方法でも構いません。

投稿にあたってのお願い事項

- ◎ 原稿を投稿される時
投稿者のお名前・住所・電話番号をご記入下さい。
- ・ 確認事項がある場合はご連絡させて頂きます。
- ・ 投稿者が確認出来ない場合は受付できかねますのでご了承下さい。

◎ 東区ニュース掲載時
匿名をご希望の方はその旨ご記入下さい。

* 短い記事で結構ですのでお気軽にご投稿下さい。
お待ちしております。

乙金東公民館