

# 滝道明青会だより

2025年3月  
第36号  
滝道明青会  
☎ 022-279-8918

皆さまお元気ですか？

梅の花が本格的な暖かい春を呼ぶようにほころび始めました。日増しに暖かさが増していきませんが、まだまだ肌寒さが残っていますので、体調管理には十分気を付けてください。



### 「主な行事」

- ・滝道明青会…役員・班長会議 3月14日(金)  
滝道集会所…13:30~15:30

### 「サークル活動」 会員募集中!!

#### ・カラオケ愛好会

3月11日,23日 13:30~16:00

第二火曜日, 第四日曜日

#### ・滝道元気づくり愛好会

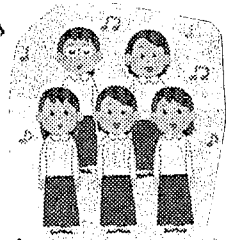
3月5日,12日,19日,26日

毎週水曜日 13:30~15:00

#### ・健康麻雀滝雀会

3月17日, 24日 13:30~16:00

第三, 第四月曜日



#### ・唱の会

3月10日 13:30~15:30

第二月曜日

#### ・詩吟愛好会

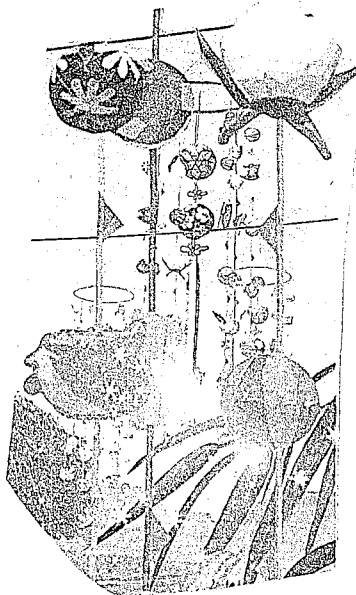
3月18日, 25日 13:30~15:30

第三, 第四火曜日

#### ・グランドゴルフ

3月13日, 27日 10:00~12:00

第二, 第四木曜日



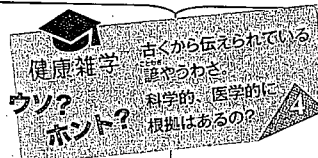
便秘の人におすすめ

### こんにゃくは 体の砂払い

🎓こんにゃくの成分の97%は水分で、栄養価はほとんどありません。また、残り3%のうち2.7%は、グルコマンナンという、胃で消化されない炭水化物。噛み砕かれたままの形で腸に入り、腸に刺激を与えてやさしく便通を促します。昔の人の言った「こ

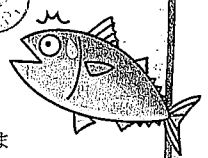
んにゃくは砂払い」とは整腸作用のことだったのでね。

便秘ぎみの方には特におすすめの食材です。



### 昔は刺身では 食べなかった理由 サバの生き腐れ

🎓サバは消化酵素が多い魚です。死んだ後も自分のたんぱく質をどんどん分解していきます。これが自己消化と呼ばれる、腐敗を早める原因なのです。生きたまま腐るといのは大げさですが、そのくらい早く傷むので油断は禁物。そうはいつても、秋サバは美味なうえ、DHAやEPAなど体にいい栄養素も豊富。積極的に食卓にのせたい魚です。



### 季節の詩 百花為誰開 (ひやつかたがためにひらく)

報われないと悩んだ時には野に咲く花を思い出し、誰のためでもなく、ありのままに生きることの大切さに気付きましょう。

