

常盤台一・二丁目町会マンスリー

2024年6月号 No.54 Facebook: 常盤台一・二丁目町会

TEL/FAX: 03-3969-8121

板橋クリーン作戦町内清掃 6/1(土)9:30-

老若男女 16名+の方々が集まり駅前ロータリーを中心にクリーン作戦実施しました。

ありがとうございました。



令和5年定期総会開催される 5/19(土) 10:30-

全 776世帯のうち委任状 612、出席 16で、総会は成立。全 5 議案(事業・決算・監査報告、事業計画・予算案)が全会一致で滞りなく承認されました。議決後、若手女性会員も参加して、出席者間で活発な議論が行われました。主なトピック: 1. ロータリーイルミネーションについて(助成金、報告、掲示)->都から町おこし関連で助成金、報告は結構大変、掲示は同種イベントで慣例。2. 加入者が減っている? メリットが何か様子見->(cf. 実際は横ばい。昨年比-0.4%、一昨年比+1.5%) PR、勧誘努力が足りない。防犯パトロール巡回中に気づいた新築・引越し世帯等に、チラシ、町会誌の配布等検討 3. 女性役員が少ない?->(cf. 現在女性役員は 3 名)ダブルインカム、子育て、介護他、

男性育休産休とはいえ、負担が増えている？ 4. 祭りなどロータリー・イベントで盛り上がりたい等。貴重な意見をふまえ今後の町会運営に活かしてゆきたいと思います。

町会日帰り旅行 5/19(土) 横須賀

多数(35名)が参加、晴天に恵まれ実施された。戦艦三笠を見学。日本海海戦での劇的勝利。「負けていれば今あなた達はプーチンの話しを聞いていただろう」とのブラック・ジョークをまじえての説明は説得力があった。日本海軍の誉れ。海軍カレーはうまかった。貝山地下壕も見

学。第二次大戦で横須賀海軍が空襲対策で作ったもの。対照的だった。



コラム:あずきのはなし(十二) 健康への効用④: 高血圧予防

小豆に含まれるカリウムを摂ることで、血圧を下げてくれ高血圧の予防に役立ちます。カリウムはいわゆる利尿作用のある栄養素。余分な塩分(ナトリウム)と共に水分を排出するため、血圧を下げてくれます。もなか、羊羹、どらやき益々好きになってます。

カリウム

含有量 **1,500mg**

あずき100gあたり

- 成人男性一日の摂取目標：3,000mg※
- 成人女性一日の摂取目標：2,600mg※

※厚生労働省、日本人の食事摂取基準（2015年版）

(出所) 高血圧予防 | あずきについて | 井村屋株式会社 (imuraya.co.jp)

カリウムの働きと1日の摂取量 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

「日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会」報告書 (mhlw.go.jp)