

そば打ちの効果

21街区

二島 捷平

今年のフレッシュタウンの夏まつりではスタッフの方々に、「賄いそば」をかって出ました。皆様には「大変、美味しい」と喜んでいただき、蕎麦仲間とはこれからの蕎麦打ちと自慢の「そば汁」に自信を深めました。

蕎麦は打って健康、食べて健康と言われます。手打ちそばは小手先では「美味しい蕎麦」は打てない、体全体を使って、心を込めて打つことが大事と教えられました。そして、心を込めて打つことは脳の活性化につながるとのこと。

蕎麦打ちで重要な鉢仕事の「水回し」で手指の感覚に気を配ることで前頭葉がグッと活性化するそうです。脳トレの王道の一つは何をするにしても「心を込める」ことが大事と言われています。

蕎麦は良質なタンパク質、炭水化物、ポリフェノールが豊富、ルチンも多い、マグネシウムが多く糖尿病予防や血圧降下の効果もあります。皆さん、蕎麦をたくさん召し上がりましょう。



夏まつりゴミ減量チャレンジ!

環境衛生・福祉厚生担当

副会長 高橋 忠秋

この度は、夏まつりに来ていただいたお客様他皆様のご協力のもと、前年度よりゴミが少なくなり成功いたしました。

来年はゴミ箱の設置をせずゴミの持ち帰りでのゴミゼロを目標にしていきたいと思えます。



夏まつり大会・バザーご協力御礼

フリーマーケット

伊原 静枝

七月二十二日に開催されました夏まつり大会において、バザー用品提供及び購入誠にありがとうございました。

お陰様で売上げは一万八千八百円でした。この売上げ金は全て利根町社会福祉協議会へ寄付致しました。

来年度もご協力、よろしくお願い致します。



横断歩道手前で一時停止!

関東地区で茨城がワースト。(26.3%)
全国でも下から8位にランクイン。

(2022年JAF調べ)

これは、信号機の無い横断歩道で一時停止をしている自動車の割合です。

一時停止義務は交通ルールです。

道路交通法では、横断歩道を渡ろうとする歩行者がいるのに一時停止しないと「横断歩行者妨害」の違反行為になる。3か月以下の懲役または5万円以下の罰金の罰則があり、違反点数は2点、反則金は普通車で900円となっている。

横断歩道で一時停止しないことは、「マナー」の問題ではなく、「交通違反」です。

フレッシュタウン内でも、信号機のない横断歩道を渡ろうとしている歩行者がいても、一時停止しない車が数多く見られます。

横断歩道に歩行者がいる時は、絶対に一時停止してください。

交通ルールを守り、歩行者の安全を確保して、心地よい交通環境をつくっていきましょう。



フレッシュタウン内横断歩道

とねつとのご紹介

業務改善・IT担当

長岐 斤夫

フレッシュタウンの皆さんの日頃の活動を利根町民活動情報サイト「とねつと」にて紹介しています。

町や自治会、地域の皆さんの活動の紹介のほか、イベント情報、募集情報、サービスマニュアルを掲載。

フレッシュタウンの他にも、たくさんの方の団体の活動がご覧いただけます。是非、サイトにアクセスしてご利用ください。

アドレス
http://www.iba-tonet.jp/group.php?mode=detail&code=39



【会員往来】 (敬称略)

入会 ようこそ!
37-12 尾花 登未一
33-1 ジェンティタンガー

退会 (転出) 該当なし
訃報 謹んでご冥福をお祈り
申し上げます

44-5 宇津木 隆
6-6 三門 京子
39-15 田中 ミツ子

(ご家族の了承を頂いて掲載しています)