



令和2年9月15日

親睦会だより

早くも9月に入りました。

大変な暑さがつづき熱中症、コロナ感染防止とさまざまな
予防対策で気疲れされたのではないのでしょうか。

親睦会活動も感染防止の観点から日帰り旅行の延期など
皆様へご迷惑をおかけし大変申し訳ございません。

親睦会としましても、新たな活動の模索、情報が提供できるよう努めてまいり
ますので親睦会へのご協力をお願い申し上げます。 親睦会会長 後藤 勝義



親睦会報告

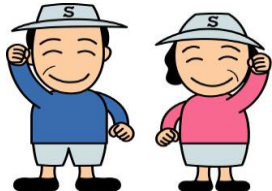
7月8日(水)「親睦会会員のサークル活動に関する内規」に基づき7サークルに合計15万円助成しました。

(ゆうゆうゴルフ会・ゆうゆうハイキング・朋友会・銀声カラオケクラブ・健友会ボウリングクラブ・硬式テニスサークル・健康麻雀「よつば会」)サークルに加入して活動してみませんか?新たなサークルの立ち上げもお待ちしております。お気軽に親睦会会長までご連絡下さい。

センターからのお願い

-----会 員 大 募 集-----

入会者が大幅減少!



センター会員数 2,017名 (男 1,251 女 766) 8月末

4月~8月までの入会者 48名 (男 31 女 17) 昨年同月 103名 (男 42 女 61) 55名の減。このままでは、2,000名を割る状況です。

コロナ禍で厳しい状況の中、新座市在住で60歳以上の健康で働く意欲のある皆さんの友人、知人、配偶者などへセンター入会への呼びかけ、紹介をお願いします。紹介者が入会した場合粗品を進呈します。

会員開発委員長 前迫 シヅエ

センター小話

---センターにアライグマの親子!---

会員から「外トイレの天井からバタバタと音がする」

との報告を受け調査、結果アライグマの親子を発見!昭和43年テレビアニメ「あらいぐまラスカル」と動物園でしか見たことがなく、まさかセンターにいるとは思いませんでした。

テレビアニメでは、かわいらしい動物ですが実はアライグマはものすごく気性が荒く、攻撃性が高い動物で、牙や爪も鋭く、噛む力も強いいため、噛まれたら大怪我をしてしまいます。またアライグマ回虫、狂犬病など病気の感染源でもあります。



職員からは「かわいらしい」との声が上がっていましたが業者に依頼し駆除しました。最近では民家の近くに様々な害獣が現われています皆さんも気を付けてください。

答え 深谷市

レクリエーション

――埼玉の魅力を彩発見――

コロナ禍で日帰り旅行が延期。
ちょっとした旅気分を味わえる

県内の観光スポットの情報を紹介します。
埼玉県HPで観光スポットをYouTubeで配信しています。その他にアプリをダウンロードすると観光やイベントの情報を得ることができます。アクセスしてみてください！埼玉県観光URL(<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/kankou/>)



健康レシピ

―腸内環境を整えて 元気な毎日に―

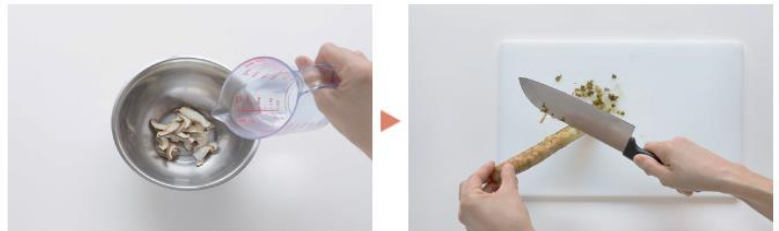
◎鶏肉の含め煮(鶏肉の旨み、ごぼうの香りが楽しめる)

材料 2人前 ・鶏肉モモ皮つき 140g ・厚揚げ 70g ・ごぼう中 1/2本 (80g)

- ・にんじん中 1/4本 (45g)
- ・さやいんげん 20g
- ・顆粒和風だし 2.5g
- ・水 200ml ・酒大さじ 1
- ・砂糖大さじ 1 ・しょうゆ大さじ 1 ・お湯 (30~40℃) 200ml
- ・干しいたけスライス 4g



ココがコツ



干しいたけは、30~40℃のお湯で戻す。(これが、おいしいだしになる)
ごぼうは、包丁の背でこすり、皮をとる。

作り方 ①ボールにお湯、干しいたけスライスを入れておく。

②にんじんは、厚さ4~5mmの半月切りにする。ごぼうは包丁の背で皮をこすり取り、3~4mmの斜め薄切りにして、さっと水で洗う。厚揚げは、5mmの薄切りにする。さやいんげんは、すじを取り3cmの斜め切りにする。鶏肉は、8等分に切る。

③鍋に顆粒和風だしと水 200ml、①で戻した干しいたけをお湯ごと全て入れる。さらに②のごぼう、にんじんを入れ火にかける。沸騰したら、弱火で5分間煮て、野菜が固めに煮えてから、砂糖を加えさらに弱火で5分間煮る。次に鶏肉と酒を入れ弱火で3分間煮込む。

④③にしょうゆ、厚揚げを入れ、弱火で3分程度煮込み、次にさやいんげんを入れて2分間煮込み火を止める。鍋に入れたまま10分くらい煮汁に浸けて置いてから盛り付ける。

詐欺にご用心

―宅配業者を装ったメール 詐欺に要注意―

最近皆さんの携帯電話のショートメールに宅配を装ったメールが届いていませんか？下記URLにアクセスすると個人情報盗まれる、携帯電話へウイルスをばらまかれるなどの被害に遭い大変なことになります。アクセスせず直ぐに削除しましょう。

通知

お客様宛にお荷物のお届けしましたが不在の為持ち帰りました。配送物は下記よりご確認ください。

<http://goo.gl/a355wn>



埼玉県クイズ 2024年に一万円札になる渋沢栄一の出身地はどこ？

鴻巣市 深谷市 熊谷市 行田市