



かけはし

平成30年1月(第10号)

公益財団法人 豊島修練会

事務局：成美教育文化会館（内）

TEL:042-471-6600 FAX:042-471-6600

HP「成美教育文化会館」で検索]

あけましておめでとうございます。

新年あけましておめでとうございます。

健やかに新年をお迎えのことお慶び申し上げます。

旧年中は、成美教育文化会館をご利用いただき、心から感謝申し上げます。

今年も、地域の教育・文化のセンターとしての役割が果たせるよう、職員一同努力いたします。

どうぞ旧年に倍するご指導・ご支援、ご利用のほど宜しくお願い申し上げます。

皆様の増々のご健勝とご多幸を衷心よりご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

平成31年元旦 公益財団法人豊島修練会 事務局一同



<新年物知りコーナー>

★元日（1年の最初の日、1月1日のこと。）、★元旦（旦は地平線から太陽が出る様子のこと、1月1日の夜明けのこと。従って1月元旦とは言わない。）、★正月（1年の最初の月で、1月のこと。）、★松の内（年神が家々に滞在する日。元日から7日（または15日）までの、正月の松飾のある内（間）という意味。正月のことを松の内と言う場合もある。）、★年賀状（昔は、年賀のあいさつは、相手を訪ねて直接したものであった。それが平安時代に年賀状が始まり、次第に人付き合いが疎遠になりだした江戸時代に少し増え、郵便制度ができた明治時代から一般化したのだそうだ。もともとは、1月2日の書初めの日に年賀状を書くのが正式だったそうだ。）、★七草粥（ななくさがゆ、1月7日に食べる春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ）や餅を具材にした塩味の粥のこと、1年間の無病息災を願って食する。)

◆施設紹介：①成美教育文化会館（教育・文化・芸術・料理・展示・ダンス・催し物、研修などの会場貸し出し）のほか、②一字荘（いちうそう、山の宿泊施設）や至楽荘（しらくそう、海の宿泊施設）もあります。ご利用をお待ちしております。

<備考> [成美教育文化会館]で検索すると、「かけはし」「メッセージ」「Q&A」「ほん本ブック」をはじめ「一字荘」「至楽荘」「成美教育文化会館の会場貸出」など様々な情報が閲覧できます。一度、覗いてみてください。

活動紹介!

東久留米青春ポップス合唱団

— 昨年10月に発足したばかりの新しいサークルです。その名の通り、かつて青春時代にヒットしていた懐かしいポップスミュージックを歌います。

NPO法人から派遣された指導者のピアノ/伴奏で、月毎に何曲か選曲されたものを中心に歌います。会員は、年配の女性がほとんどで、現在26名だそうです。この日は、名曲「若者たち」を、皆さん声をそろえてしみじみと歌われていました。



1月の催しから

○ 12(土) 13時～
ボンビーツコンサート



○ 13(土) 14(日) 11時～
がいこくえほん展



○ 26(金) 15時～
ディスコパーティ 2019



○ 27(土) 17時 30分～
楽茶会「初釜」



会館継続利用団体の皆様

会館では、サークル活動の様子を多くの方に知っていただくために、その内容を広報誌「かけはし」やHP、掲示板などに公開しています。

毎年3月に更新の時期を迎えます。1月より受付で更新のための用紙をお配りしております。よろしくご協力をお願いいたします。

会館事務室から



今月の話題 - みかん

冬の果物といえば、みかん。中でも代表的なものが温州みかんです。その温州ミカン、原産は中国ではなく鹿児島県で、色、酸味などの違いから、約200もの種類があるそうです。

温州みかんは栄養価の高い果物として知られています。

実は、ビタミンC（免疫力up）クエン酸（疲労回復）β-クリプトキサンチン（がん・骨粗しょう症予防）などが含まれています。

また、実の周りのふくろや白いすじには、ペクチン（整腸作用）ヘスペリジン（血圧上昇予防、毛細血管強化）などが含まれます。

さらに、果皮を乾燥させたものは、陳皮という漢方生薬（健胃剤、風邪の症状緩和）にも利用されています。

いくら、体に良いからと言っても、食べ過ぎは禁物です。過ぎると、柑皮症という指先や手のひらが黄色くなることもあるので注意です。



