

ぽかぽか

2025. Vol. 2
江南YEG広報誌
発行 広報委員会

2025年度 江南YEG 4月例会



4月15日、富崎委員長率いる地域交流委員会による4月例会が開催されました。今回は、会員同士の親睦を深めることを目的にボウリング大会を実施!!お互いのニックネームで呼び合う楽しいルールも取り入れ、会場では終始笑い声でいっぱい。の和やかな雰囲気になりました。

例会後の懇親会では委員会の飲食店メンバーによるバーベキューがふるわれ、美味しい料理に心もお腹も大満足!食を囲んでさらに会話を弾み仲間との絆がより一層深まり素晴らしい例会となりました。



教えて!!

河村先生



河村内科ハートクリニック

Q 浮腫みの原因と対策は?

A. 浮腫みの原因はたくさんあり、病気(特に心臓、腎、肝やホルモンの異常、悪性疾患)の症状でもあらわれるため、要注意です。病気を除けば、サプリメント(低用量ビルド)塩分の取りすぎ、日用品のアレルギー、肥満や痩せすぎでも浮腫むことがあります。浮腫み取りにカリウム(野菜や果物)、ミネラル(海藻など)たんぱく質(特に大豆製品)を積極的に摂取すると取りすぎた塩分と一緒に尿が出やすくなります。運動をして、手足に溜まった水分と血管内に戻すことも効果的です。立ち仕事の方エサワキ王さき立ちや屈伸運動などを行ってみよう。暑くて運動量が落ちる季節ですが、涼しい時間帯や場所を選んで少しでも運動をしましょう!!

健康に悩みの方はご相談に乗りますので河村までラインどうぞ

2024年度、事業報告並びに収支決算を御承認いただきましてありがとうございます。江南YEGは今年度も引き続き、皆様の協力とご参加をよろしくお願いいたします。

新年度は、江南YEGの発展と、30周年を迎えることを目指してまいります。

尾関道前会長より



第61回通常会員総会

今年度最初の総会が開催され、前年度の事業報告、承認され、2024年度の議案は、無事承認されました。2024年度の運営に尽力いただいた当にお渡ししました。会の運営に尽力いただいた皆さん、お疲れ様です。

新年度は、江南YEGは今年度も引き続き、皆様の協力とご参加をよろしくお願いいたします。

新年度は、江南YEGの発展と、30周年を迎えることを目指してまいります。

尾関道前会長より

会長

6月例会

「FPによるお金の知識セミナー」

講師 木村オフェス代表 木村 加代



6月例会ではファイナンシャルプランナーの木村先生によるマネーセミナーを開催しました。人生100年時代と言われる今、貯金だけでは不安な時代。これから貯めるべきか、増やすべきか、そして「使った分が運用する」ことがカギとなります。

セミナーでは

- ・投資と投機の違い
- ・株の仕組みやリスクとリターン
- ・暗号資産について
- ・資産を長く持たせるための運用方法



など、初心者にもわかりやすく解説していただきました。応援したい企業の株を買ってみる、といった身近なスタートのアドバイスもあり、私たちにとって将来の金との付き合い方を考える良いきっかけになりました。齊木委員長をはじめ総務委員会の皆様、ためになる例会をありがとうございました。

懇親会も大盛り上がりです！



県連ソフトボール大会

in 春日井

最高気温35℃となった猛暑の中、愛知県連主催のソフトボール大会が春日井で開催され、県内21単会520名以上が参加しました。江南YEGは、入川監督・エース、キャプテンの力と、気迫あふれるプレーと他のどの単会にも負けない声援で会場を沸かせました。メンバー皆一気団結でチームワークの強さはまさに「大優勝」でした。炎天下の中で走り回り、設営進行に尽力してくださった富崎委員長をはじめ、地域交流委員会の皆様、ありがとうございました。他単会との交流も深まり、とても有意義な1日となりました。来年もさらに多くのメンバーで暑い暑い1日を楽しみましょう！！

about YEG

- 次の広報誌は10月例会にて！！
それまでの江南YEGの値しは
- ・ホテフエス 下可波踊り
 - ・東海ブロック大会
 - ・緑結び交流会



きー勝！江南！いくぞー！