

男の新聞

OTOKO NO SHINBUN

三重一般同盟青年委員会 A A O

津市栄町1-891 三重県勤労者福祉会館内
(TEL 059-226-9311 FAX 228-6109)
発行：編集責任者 荒田智仁

機関紙「男の新聞」vol.23 [2019. 5. 9]

AAOとは……A : Amusement (楽しみ) A : Asking (求めて) O : Organization (組織)

OUTDOOR in 鈴鹿のお知らせ

毎年恒例AAO・ひまわり合同のアウトドア行事「スポーツイベント&BBQ」を開催致します。

昨年はドッチビー大会で大変盛り上がりしました。

今年は『卓球大会』をチーム団体戦でおこない、優勝チームには豪華景品(?)をご用意致します。

その後はBBQで、おいしい飲み物と食べ物をいただき、楽しい時間を過ごしましょう。

皆様のご参加お待ちしております。 AAO委員長(荒田)



日時：6月8日(土) 10時～

場所：鈴鹿青少年センター&鈴鹿青少年の森

内容：卓球大会&BBQ(雨天決行)

Table Tennis



●概要(当日若干の変更有)

- ・チーム団体戦
(リーグ戦またはトーナメント戦)
- ・男女シングルス、男子ダブルス、
女子ダブルス、混合ミックス対戦
(2勝先勝)
- ・11点×1ゲーム(仮)

熱中症対策は
万全に!
(水分補給など)



優勝目指して
がんばって下さい!



【会場案内】



青年委員会AAO HP

<http://www.domei.org/AAO-top1.html>
※三重一般同盟HPからもご覧いただけます。

イベント報告等UPしています。
ご意見・ご要望お待ちしております!



『今』

どんな未来も、“今”の先にある。
若い時、みんな、未来ばかりを見ようとして“今”を忘れてしまう。
「タイムマシンに乗って過去に戻れるとしたら、いつ頃に戻りたい？」
みんな、答えるだろう。
「中学生の頃かな」
「いやいや、高校生の頃だって」
「私は高校を卒業したあの頃に戻りたい」
ちょっと待って、よく思い出して。
中学生の頃、本当に毎日が楽しかった？
高校生の頃、本当に毎日が充実していた？
高校を卒業して、毎日がキラキラ輝いていた？
そんなことはなかったはず。
当時は平凡で退屈な日々が続いていた。
何年かして、“あの頃が楽しかった”と気づく。
“今”だって、つらいことや悲しいことがいっぱいあるかもしれない。
でも何年か後、必ず“あの頃が楽しかった”と思う。
“今”が楽しいことに気づいて欲しい。
未来を夢見るのもいいが、こんなに楽しい“今”を忘れちゃいけない。
“今”がつらい時も、よく見てごらん。
楽しいことのひとつはあるはず。
“今”を大切にしない人は、どんなに素敵な未来が来ても物足りなく感じてしまうから。
“今”を楽しもう。



オーシー（堀越）

意外と知らない生活の裏ワザ

これを知っていれば人生が変わるかも？！
日常のちょっとした場面で知っているとはほんの少し生活が豊かになる豆知識をいくつかご紹介いたします。

★炊飯器で米を炊くとき、氷を入れて炊くといつもより美味しくなる！
沸騰するまでの時間が長い方が甘みが増すと言われてます。1合につき氷1粒が目安。水量は氷の分減らすのを忘れなく。



★ホットプレートの焦げ付きは氷で取る！
簡単に汚れを取った後、熱した状態でしつこい汚れの上に氷を置く。氷が溶けると汚れも浮き上がってくるので拭き取るだけ。

★のどの痛みには大根をはちみつ漬けにして汁を飲むと効く！
大根の消炎作用とはちみつの抗菌作用で炎症を和らげます。副作用の心配もなく体に良いものなので子どもにもおすすめ。



★切れた乾電池はこすると復活する！
こすった摩擦熱で電池の中の材料をもう一度化学反応させて使えるようになる仕組み。上手くいけば2週間くらい長持ちすることも。

いかがだったでしょうか。
今回ご紹介したのはごくごく一部。生活に役立つ裏ワザを自分で考えて作り出したり、発信してみるのも、面白いかもしれませんね！
扇港産業（高橋）

疲労効果回復のある食物について

溜めたくないのに溜まってしまうのが疲労。
今回はそんな疲労に効果のある食べ物をピックアップしてご紹介します。

【その1…豚肉】

豚肉に含まれるビタミンB群が疲労回復に効果あり。特にビタミンB1が炭水化物をエネルギーへと変化させてくれる。

【その2…梅】

疲労回復効果が高いと有名なクエン酸が多く含まれる。梅には殺菌作用もあるので、胃腸のトラブル防止にも効果的。

【その3…玉ねぎ】

硫化アリルが消化液の分泌を促進し、ビタミンB1の吸収率を高めてくれる。ストレスなどの精神的な疲労にも効果あり。ただし、硫化アリルは加熱や水に弱いのでサラダなどの生食がおすすめ。

正しい食生活を心掛け、健康的な毎日を過ごしましょう。扇港電機（寺西）



おすすめスポット

～世界遺産 法隆寺～

奈良の法隆寺は、推古15年(607)、聖徳太子と推古天皇により創建されたと伝えられています。兵火や天災にはあわず、太子信仰に守られたことあって、現存する世界最古の木造建築群として当時の姿を今に伝えられています。境内は西院と東院に大きく分かれ、国宝・重要文化財の建築物だけでも55棟に及びます。また、建造物以外にも優れた仏教美術品を多数所蔵しており、その数は国宝だけで38件・150点、重要文化財を含めると約3000点にもなります。法隆寺地域の仏教建造物として、平成5年(1993)に、世界文化遺産に登録されました。行ってみる価値は充分にあると思うので、ぜひ行かれてみてはいかがでしょうか。久居病院（柘植）



not finish travel

誰と話しても誰かと過ごしても不安は募るかもしれない。でもどこかに自分を必要とする人がいる。

憂鬱なことに 心が痛んで 抱え込んでるんだらう。心配ないぜ 時は無情な程に 全てを洗い流してくれるんだぜ。

難しく考え出すと 結局全てが嫌になって 逃げ出したくなるけど 高ければ高い壁の方が 登った時気持ちいいもんだぜ。諦めやしなさい。また 限界だなんて認めるわけにはいかないんだ。

人間はつじつまを合わす様に 形にはまっていって 誰の真似もする必要はない 君は君でいい 生きるためのレシビなんてない そお ない。



息を切らして 駆け抜けた道に戻る必要はないさ。ただ未来へと夢を乗せて。

閉ざされたドアの向こうに 新しい何かか 待っていて きっと そお きっと 君を動かしてる。

いいことばかりでは無いけれど、でも次の扉をノックしようぜ。もっと素晴らしいはずの自分を探して

心に抱え込んだ迷いがプラスの力に変わるように いつも今日だって君は動いてる 嫌な事はばかりではないさ さあ次の扉を開けよう。もっと大きなはずの自分を探そう not finish travel

オーシー（諸木）