

あなたも全労連共済に加入しませんか!

建交労では、安い掛金で仲間同士の助け合いとなる共済制度(全労連共済)を取組んでいます。この共済制度は組合員及び家族が加入できます。

キャンペーン中に新規加入された方には商品券が贈呈されます。

詳しくは事務所まで、お問い合わせ下さい。

建交労共済会 2023年度 拡大キャンペーン
いざ!に備えよう

◆ 一例 ◆
組織共済に継続して加入する組織に
→ 純増人数×1,000円
.....
個人セット共済に新規加入
→ 個人に5,000円分の商品券
プラス組織に5,000円

詳しくは【建交労共済会】へ
☎03-3360-8021



くぼのおすすめ! 「当地美味しいもの」④

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」りんごの美味しい季節になりました。

最近、いろんな名前りんごがあるな〜と思っていたら、なんと日本には約2,000種類のりんごが栽培されているそうです。私的には、甘味の中にもやや酸味があり、歯ごたえはサクサク、みずみずしいものが好みます。

このりんごとても身体にいい果物なんです。特に女性としての魅力はお通じに最適&美容にいいところ。りんごには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。

不溶性食物繊維「大腸の水分を吸収して便を増やす」「ぜんどう運動を促進させ便の排出をサポートする」などの効果があります。

水溶性食物繊維「便を軟らかくする」「便の滑りをよくする」などの効果があります。また、食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖を促進させるため、腸内環境の改善も期待できます。

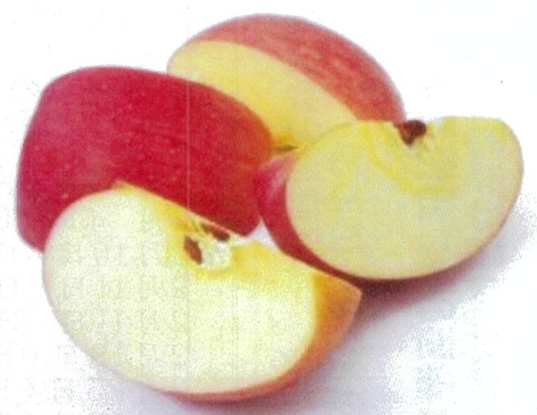
高酸化力のあるポリフェノールが豊富に含まれていてシミ・しわの予防、はたまた美白に効果的なビタミンCもありますよ。

ねっ、優れたものですよ! そうそう、先月号で「大腸内視鏡でホリープが見つかり切除。生検に出ています。」の報告をしました。結果が出ました!

良性の腫瘍で「腺腫」と呼ばれるものでした。「よかつた〜」でも、でも早めに検査して正解です。良性の腫瘍も長年放置すると悪性になることがあるそうなので。皆さんも一度は検査受けた方がいいですよ。「転ばぬ先の杖」です。胃の方は「ピロリ菌」がいたそうで除菌のクスリを1週間飲みました。今度また検査です。(お歳とともにいろいろ出てきます)

さて、このりんご皆さんは皮をむいて食べますか? そのまま皮付きで食べますか? 私のおすすめは「絶対皮つき」です。皮には多くの栄養成分が含まれているため、そのまま食べることをおすすめします。まさか、奥さんに「皮付きならウサギにして〜」なんて言わないでしょーうね!

ちなみに我が家では朝食におじさんと2分の1個ずつを食べています。2023年も終わりとなります。皆さんにとって、どんな年だったでしょうか? 元気に無事過ごせたことに感謝です。2024年 世界中が平和になりますように。よいお年をお迎えください。



【北陸ダンプ組合員数】

分会	先月	当月	増減
	10/末時点	11/末時点	
金沢	95	95	
加南	37	37	
高岡	13	13	
嶺北・福井	46	45	-1
岐阜	9	8	-1
事務局他	15	15	
合計	215	213	-2

【年末年始のご案内】

2023年もあと僅かになり、年末の挨拶をする時期になってきました。組合員の皆さん、本年一年ありがとうございました。

書記局の年末年始の休業期間は左記のとおりです。

12月30日(土)〜1月8日(月)
新年は、1月9日(火)9時より
仕事始めとなります。

それでは、皆さん

よいお年をお過ごしくださいませ。

急用の場合は、

東または砂長谷の携帯入

東 07047994885
砂長谷 08063632554