

ひかりアワー

光支店
092-571-2331

春日市役所内
出張所
092-584-2000

平成30年6月
Vol.2
編集:中村

ふれあい活動報告



5月13日 日曜日に
春日市で行われた
"春のクーン作戦"に、
光支店と春日市役所内
出張所の職員で参加
しました!!



天候不良にも関わらず、地域の方をはじめ、
春日東中学校の生徒の皆さんなど、たくさん
の方が参加されていました。

私たちも皆さんと一緒に光町地区
を歩いて回りながらゴミ拾いをし、
支店の周りだけでなく、普段は
なかなか掃除できない所も
綺麗にできました(^_^)◇



JA筑紫のHPにて支店だより・各種情報が
ご覧いただけます!!



夏野菜が美味しい季節になります!
是非、JA筑紫管内のゆめ畑にて
お買い求め下さい😊

トマトの豆知識

トマトの旬は、6~9月(夏)と言われ
今からが美味しくなります♡
トマトには、強い抗酸化作用を持つ、
リコピンが豊富に含まれています。
私たちの体は、酸素によって細胞が酸化し、
老化やガン、生活習慣病を引き起こします。
リコピンには、これらを予防してくれる働きが
あります!
また、カルシウム・食物繊維も豊富で
便秘・むくみ改善、高血圧予防にもなります♡



実は美容食料
パプリカ!!

赤
トマトと同じ、抗酸化作用があります。
また、新陳代謝を活発にします☆

パプリカの旬は
7~10月!

黄
ビタミンが豊富に含まれているので、
美白・導き、肌の老化を防ぎます。

美味しいトマトの見分け方

"へタ"や"がく"がピンとしていて、色・ハリが良く重みがある。
丸みをおいしい赤いもので、お尻から星形の白い線(スターマーク)
があるもの。

行事予定

地区別組合員大会(春日地区)
場所 ▶ 春日支店
6/1(月) 13:30~

年金無料相談会
場所 ▶ 日の出支店
6/16(土) 9:00~

第45回 総代会

場所 本店
(筑紫野市杉塚)

6/26(火) 9:00~

