

居家安全講座暨元、二月份聯合慶生會

未聘興

中華民國一零七年元月二十八日下午二時，本協會舉辦居家安全講座暨元、二月份會員聯合慶生會，雖然天氣冷冷溼溼地，與會來賓非常踴躍，大家懷著興奮的心情，來到會場，熱鬧又溫馨，互相打招呼，噓寒問暖，彼此祝福，願黃金狗年的來臨，帶給大家好運旺旺來，吉祥如意，安康富庶。

今天的保健講座，題目是：『認識腎臟及淨化』，由財團法人真光教團台灣總會基金會，鄭筠謨先生主講。詳細內容請閱『認識腎臟及淨化』一文如後。

慶生會由理事長何國鈞親自主持，致詞時說：感謝各位來賓，在這麼冷的天氣光臨，參加居家安全講座及慶生會，祝福壽星生日快樂，並祝福大家身體健康快樂，萬事如意。

特別貴賓前台北縣縣長周錫璋大駕光臨，表示要出來參選新北市市長，道出自台北縣長一職卸任後，在沉潛七年當中，曾經到國外觀察學習，以及在國內各處探訪基層，瞭解民間疾苦，以作

往後執政方針。稱讚本協會的團結，祝福壽星生日快樂，大家身體健康，幸福美滿。

僑委會僑民處僑民事務科科長李嘉宜給予許多鼓勵，囑咐大家在這天氣多變之際，注意保暖，祝福大家新春愉快，身體健康，壽星生日快樂。

好朋友劉君驥：祝福大家朋友們身體健康，新年快樂，壽星生日快樂。

新北市連斐璠議員的助理蔡丁吾先生：好話要說三次，有三個重要，一是印尼歸僑協會歷來的理事長很用心，一路帶下來很重要；二是現任理事長好用心，很重要；三是好朋友團結在一起，很重要。祝大家身體健康，壽星生日快樂。

連斐璠議員：願年年有今日，歲歲有今朝，黃金狗年好運旺旺來，祝福大家年年有餘，壽星生日快樂。

前中國國民黨黨主席洪秀柱的助理（中華青匯和平教育基金會）胡文琦來到會場，他是一個年輕有為的後生，與大家打成一片，告訴大家：現在有許

多年輕人正投入國民黨的陣營，願意為黨國效勞，這些生力軍將為國家帶來希望。

志工們出錢出力，一早來到會場，準備佳餚他們任勞任怨，但還是很高興，忙進忙出不辭辛勞，精神可嘉，亦可見協會在何理事長的帶領下，大家非常團結，向心力強。

會場上的長桌上擺滿豐盛的珍饈美食，令人垂涎欲滴。看看有些什麼佳餚：本協會提供Café Cardo以及千層糕、陳鴻源議員贈十四吋蛋糕一個、張淑芬贈炒麵一大鍋、朱美玲贈黃薑糯米飯一盤、楊瑞華贈餅乾禮盒一個、鄧滿華贈鍋貼六十個、李玉梅和游蓉娣贈自製紅豆湯圓熱湯一大鍋、李玉梅贈滷雞腿十二支、張頌強贈蘇打餅乾一包、張美娟贈烤雞二盒、李娥英贈西點餅乾禮盒一個、丘國順贈蝦餅十二包、盧鑑南贈Kerupuk Peyexu六包、胡秉通贈橘子二十斤、鍾從眾贈Sate ayam一百串、林庭瑄贈鍋貼三十個、郭俏雯贈蕃茄及鳳梨各一盒、張文煒贈50度陳年高粱酒一瓶、呂靜英贈巴東牛肉黃薑飯一盤、黃慧雲贈柳丁一大包、張忠春贈雞絲糯米糰(Lemper)八十個、董季澄贈海苔鬆

餅及洋芋圈各一包、郭永華贈巧克力餅乾一盒、劉藹群贈白斬雞半隻、李紹玲贈香腸及叉燒各一盒。

今天出席的壽星元月份是：鄒美雲、盧鑑南、鄧滿華、胡秉通、盧申文、張淑芬、郭永華、李玉梅、曾澄根、鍾從眾、董季澄、丘國順等。二月份有：郭奇榮、鍾森祥、張忠春、朱美玲、徐映娉、張美娟等。他們高高興興來到會場過生日，接受大家的祝福，也互相的祝福。

幸運得獎的壽星有：得本協會的獎金者，元月份是鄒美雲、李玉梅、董季澄、鄧滿華等各得三百元。二月份：張美娟、郭奇榮、朱美玲、鍾森祥等各得三百元。

得本會副理事長李兆民理事獎金是：元月份：盧鑑南、二月份：張忠春。每人各得五百元。

得連斐璠議員獎者，元月份：鍾從眾、二月份：徐映娉。每人各得一個不銹鋼快意鍋。

得本會理事李生元獎者：曾澄根、郭永華。每人各得一份牙膏禮盒。

得獎是非常幸運，也很高興。張忠春還將所得獎金五百元捐回本協會，郭

奇榮也將所得獎金三百元捐回本協會。

壽星們圍著生日蛋糕，合照留影，與全場來賓一起唱生日快樂歌，許願、吹蠟燭，願國泰民安，風調雨順，大家身體健康。

感謝資助本次慶生會人士有：李惠英資助一千元、陳良光資助二千元、郭奇榮資助五百元、劉君驥資助二千元。

感謝本會副理事長李兆民提供抽獎紅包二個共一千元；新北市議員連斐璠提供不銹鋼快意鍋二個，作抽獎用。本會理事李生元提供牙膏禮盒二份，作抽獎用。

保健講座

主講人：鄭筠謙
主題：認識腎臟及淨化

腎臟是人體重要器官之一，每人都有一個腎臟，位於腰部左右兩側，屬於泌尿系統之一部份；它包括了腎盂、腎絲球以及腎小管，其中腎絲球計有一百萬個之多，司過濾之功能。

腎臟的功能：分泌賀爾蒙，過濾及清除廢物。

腎臟所分泌的賀爾蒙，能促進新陳代謝，製造骨髓，穩定血壓，平衡電解質等，是生命的活力泉源。

腎臟能將各種廢物包括，食物雜質，藥物，毒素等清除出來，經由尿液排出體外。

由於現在市面上的食物，有許多添加物，如防腐劑，塑化劑，亞硝酸鹽，人工色素，瘦肉精，地溝油，毒奶粉，以及環境汙染等等問題，故而對腎臟來講，是一種負擔，也會造成過敏，蕁麻疹，傷害了腎臟，久而久之，腎功能衰退，甚至需要洗腎。台灣有所謂洗腎王國，這是最不好的，影響了國民健康，增加社會負擔。

因此為了我們的健康，我們必需做淨化，調整飲食習慣，吃的食物要少油、少糖、少鹽，多吃蔬菜，多喝水。戒菸、戒酒，少吃油炸油煎以及燒烤的東西，不要暴飲暴食，不吃來路不明的藥物，不吃加工食品，如香腸、培根、火腿、脫水蔬菜、泡麵等等。

如此才能保護自己的腎臟，腎臟顧好了，身體才會保持健康。

下次慶生會

三、四月份壽星聯合慶生會訂於四月八日下午二時在會所舉行，請壽星、家屬、理監事及會員踴躍參加。