

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.50

癒しの音色を奏でる「海上琴音会」

サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日／毎週金曜日

午後7時～9時

(最終週のみ午前9時30分～11時30分)

海上琴音会は10人で活動しています。約15年前に、公民館で開催されていた琴教室を受講した生徒たちが結成しました。普段はみんなで教え合いながら練習していますが、月に一回程度は先生に来てもらい、きれいな音の出し方や強弱の付け方などの指導を受けています。仲間と息を合わせて演奏することを楽しんでいます。

年に数回、市の文化祭や海上公民館まつりなどで練習の成果を披露しています。今年は新型コロナウイルスの影響で発表する機会がありませんでしたが、来年3月に予定されている文化協会の芸能部発表会に向けて練習しています。

老人施設への訪問も行っています。利用者が知っている曲を中心に演奏し、一緒に歌うこともあります。曲のリク



エストをもらうこともあり、喜んでもらえる姿を見るとうれしく思います。

琴を演奏したことがない人でも、このサークルで仲間と一緒に練習していくうちに、だんだん弾けるようになっていきます。今年度から活動に参加しやすいよう、昼間の活動日も設けました。家に琴が眠っている人や、新しいことに挑戦したい人、琴に少しでも興味がある人は、気軽に体験しに来てください。



息を合わせて演奏する



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.129

ジャガイモとピーナッツの巻き菓子

1人分の栄養価 エネルギー317kcal、塩分0.5g



材料 (4人分)

ジャガイモ……………大2個
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
ピーナッツバター……………150g

落花生(ピーナッツ)にはリノール酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれていて、血中の悪玉コレステロールを取り除いて血液の流れを良くする働きや、血管を強くしなやかにして脳出血や心臓病などによる死亡率を下げる効果があります。また、ビタミンEとマグネシウムも多く含まれているので、血行が良くなり冷え性改善も期待できます。

作り方

- ①ジャガイモは洗って皮付きのままゆでる。ゆで上がった後、熱いうちに皮をむく。
- ②①をボウルに入れてつぶし、半分ほどつぶれたら砂糖と塩を入れてよくつぶす。
- ③巻きすの上にオーブンシートを敷き、②を均等に伸ばす。その上にピーナッツバターを均等に伸ばす。
- ④シートを巻き込まないように③を巻いていく。
- ⑤巻きすに包んだまま、冷蔵庫で30分程度冷やして固める。
- ⑥固まったら8等分に切って器に盛る。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		[10月1日現在]		
[9月]	令和2年の累計	[9月]	令和2年の累計	[9月の移動]			前月比	
建物火災	2件 (13件)	事故件数	139件 (1,214件)	転入	138人	出生	46人	人口 64,834人 (▲25人)
その他の火災	0件 (5件)	死亡者数	0人 (3人)	転出	139人	死亡	70人	男 32,038人 (▲7人)
								女 32,796人 (▲18人)
								世帯数 26,509世帯 (+21世帯)