



無理なく楽しく 健康づくり

いきいきパドル体操講座講師
鈴木 彰子さん(新町)

「多くの人たちに、パドル体操を知っていただきたいですね」と笑顔で話す。

パドル体操とは、しゃもじの形をした長さ64cm、重さ200gの補助具(パドル)を使って体をほぐす健康体操のこと。平成7年に、現在のパドル体操協会の会長が、痛めた頸椎^{けいつい}のリハビリのためにと考案したことが始まりで、鈴木さんは当初から体操の考案に関わってきた一人なのだという。

パドル体操を始めて数年後の平成12年。「その体操、教えてくれない?」という友人からの一言がきっかけで、サークルを立ち上げることになった。最初は数人だけの活動も、今では講座として開催するまでになり、回を重ねるごとに受講生も増えていったという。また講座と一緒に体を動かすことが、自身の健康維持にもつながって

いると鈴木さんは言う。「私がこの活動を続けることができたのは、周りの方々のおかげ」と受講生を含め、協力してくれた人たちへの感謝を忘れない。そしてこれからも無理なく楽しく続けてもらいたいと願っている。

今の目標は、10月1日に日本武道館で行われる協会20周年記念大会に参加すること。「せっかくの発表の機会。日ごろの成果を生徒さんたちと披露してきます」と大会までの練習にも熱が入りそうだ。

パドル体操と出会って今年で20年。「これからも、皆さんの健康維持のお役に立つことができれば——」と元気に話す顔から笑みがこぼれた。

行政へ一言!

海と緑に囲まれた自然豊かな旭市。この環境を維持できるようなまちづくりをお願いしたいと思います。

【いきいきパドル体操講座】

第二市民会館で行われている、いきいきパドル体操講座。5～8月の第1・2・4土曜日、午後1時30分～3時に行われています。一度見学に足を運んでみませんか。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



キュウリは約96%が水分ですが、利用頻度の高い野菜なのでビタミン・ミネラルなど微量栄養素の補給が期待できます。ピクルスは食塩を使わない漬物なので、塩分が気になる人にもおすすめの野菜の食べ方です。

材料 (4人分)

キュウリ……………	1本	ニンニク……………	1/2片	
ブロッコリー………	1/2株	ローリエ……………	1枚	
ニンジン……………	1/2本	A {	米酢……………	200ml
ダイコン……………	50g		水……………	200ml
セロリ……………	1/2本		砂糖……………	50g
パプリカ(赤・黄)・各	1/4個	黒こしょう……………	適量	

VOL.64 ピクルス

1人分の栄養価 エネルギー101kcal、塩分0.1g

作り方

- ①Aを合わせて鍋に入れ、一度煮立たせて冷ましておく。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。そのほかの野菜は棒状に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ③②を熱湯に10～15秒浸してざるに上げ、水気を切る。
- ④③が冷めたら、瓶に入れて黒こしょうを振り、①を注ぎ冷蔵庫で保存する。
- ⑤一晩置いたら出来上がり。

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		【5月1日現在】		前月比
【4月】	平成27年の累計	【4月】	平成27年の累計	【4月の移動】		人	□ 67,814人	(▲5人)
建物火災	0件 (8件)	事故件数	144件 (649件)	転入	335人	出生	39人	(▲12人)
その他の火災	0件 (5件)	死亡者数	0人 (1人)	転出	308人	死亡	71人	(+7人)
						世帯数	25,423世帯	(+116世帯)