

みんなが主役!

# なかま サークル仲間 vol.1

## サークルデータ

活動場所/青年の家  
活動日/毎月第1・3土曜日  
午後1時~4時

## 日本画を楽しく学ぶ「楽画会」

“日本画を楽しく学ぶ”をモットーに青年の家で月2回活動しています。結成から14年、和気あいやいと笑顔が絶えないサークルです。始めた当初は初心者ということもあって、なかなかうまく描くことができませんでしたが、講師である椎名保先生の指導の下、少しずつ上達していき、毎年秋には作品展を開けるようになりました。

日本の伝統的な絵画である日本画は、<sup>にかわ</sup>膠絵とも呼ばれます。岩を砕いてできた絵の具を膠で溶き、塗り重ねながら描くもので、鮮やかな色調や繊細な描写をすることができます。作品が仕上がるまでには約2~3か月を要するので、完成したときの達成感と充実感は何ものにも代えがたいものがあります。



繊細な筆遣いで描く

現在のメンバーの平均年齢は60歳を超えるぐらい。ちょうど仕事や子育てに一区切りがつき、何か新しいことに挑戦したいという者同士が集まったのかもしれない。そして絵を描くということは、手先を使ったり配色を考えたりして頭の運動にもなります。ぼけ防止にはもってこいなのかもしれませんね。

日本画に興味を持った人は、ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。初めての人や若い人も大歓迎です。



おいしく食べよう  
**旭産** 簡単・ヘルシーレシピ

### VOL.75 鶏肉とたけのこのうま煮

1人分の栄養価 エネルギー180kcal、塩分1.1g

鶏もも肉は、うま味が強くさまざまな料理に利用されますが、脂質の多い部位でもあります。気になる人は皮を除いて調理すると、皮付きの状態に比べてエネルギーを約半分に抑えることができます。

#### 作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂肪を除いて一口大に切る。タケノコは食べやすく切る。サヤインゲン<sup>ア</sup>は筋を除いて長さを3等分に切る。
- ②こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、鍋に入れて水からゆでる。煮立ったら1分ほどゆでて、取り上げて水気を切る。
- ③鍋に薄く油を引き、鶏肉の皮を下にして並べて火にかけ、両面に焼き色を付ける。①のタケノコと②を加えて炒め、油が回ったらAを加える。
- ④煮立ったら、あくと浮いてきた脂を除き、落としぶたをして弱めの中火で10分ほど煮る。
- ⑤①のサヤインゲン、しょうゆを加えて一混ぜし、さらに2~3分煮て盛り付ける。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)



#### 材料 (4人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚(250g)
- タケノコ(あく抜きしたもの)…………… 中1本(250g)
- こんにゃく…………… 200g
- サヤインゲン…………… 40g
- サラダ油…………… 小さじ1
- だし汁…………… 250ml
- A 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1と1/2

#### データシート

火災		交通事故		人のうごき		[4月1日現在]		
[3月]	平成28年の累計	[3月]	平成28年の累計	[3月の移動]			前月比	
建物火災	1件 (5件)	事故件数	171件(447件)	転入	416人	出生	38人	人口 67,415人 (▲113人)
その他の火災	2件 (7件)	死亡者数	0人 (0人)	転出	491人	死亡	76人	男 33,170人 (▲19人)
								女 34,245人 (▲94人)
								世帯数 25,590世帯 (+80世帯)