

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ご紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.2

みんなで楽しく健康維持「ひまわり太極拳クラブ」

サークルデータ

活動場所／いいおかユートピアセンター

活動日／毎週土曜日

午後3時～5時

楽しい太極拳のサークル活動として、今年で19年目を迎えます。みんな個性的で年代もバラバラですが、和気あいあいとした雰囲気の楽しいクラブです。

太極拳とは中国に伝わる伝統武術の一つですが、健康・長寿にも良いとされているため、中国では市民が朝の公園などに集まって練習を行っている光景が見られます。日本国内でも愛好者は多く、そのゆったりとした動きから高齢者の健康維持のためにも注目されています。

サークルの最年長者は87歳。激しい運動ではなく、ゆったりとした動作で生活に必要な筋肉が付き満足感もあります。その人の体力に応じて自分のペースで運動することができるので、長く続けられます。



太極拳で心も体も健康に



手と足をバラバラに動かすので覚えるのが大変ですが、できたときの達成感が楽しいですね。家から出て活動することで気持ちも前向きになり、普段の生活にない動きをするので脳の活性化にもなります。体調が優れない日でも、太極拳をやりと体も気持ちもすっきりする感じがします。

初めての人でも、周りの動きに合わせて見よう見まねでできるのもいいところ。興味のある人は見学に来てみませんか。



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.76

サイインゲンとゴボウの卵サラダ

1人分の栄養価 エネルギー117kcal、塩分0.7g



材料 (4人分)

サイインゲン…………… 100g
ゴボウ…………… 200g
ゆで卵…………… 2個
A マヨネーズ…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/3
青のり…………… 少々

サイインゲンは、さやの中の豆が未成熟のうちにさやごと食べるため野菜に分類されます。比較的多く含まれるビタミンB群は、エネルギーとなる栄養素の代謝を助け、全身の健康維持に役立っています。

作り方

- ①ゴボウは洗って皮をこそげ、ささがきにする。サイインゲンはへたと筋を取り、5cm程度の斜め切りにする。
- ②鍋に水と①のゴボウを入れて火にかける。沸騰したらサイインゲンを加えて火が通るまで1～2分ゆでるにあげ、そのまま冷ます。
- ③ボウルにゆで卵を入れてフォークで粗くつぶし、Aを加えて混ぜる。さらに②を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課支援班内)

データシート

火災

【4月】 平成28年の累計
建物火災 2件 (7件)
その他の火災 0件 (7件)

交通事故

【4月】 平成28年の累計
事故件数 143件 (590件)
死亡者数 0人 (0人)

人のうごき

【4月の移動】
転入 320人 出生 41人
転出 261人 死亡 87人

【5月1日現在】

	前月比
人口 67,428人	(+13人)
男 33,159人	(▲11人)
女 34,269人	(+24人)
世帯数 25,685世帯	(+95世帯)