

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.5

剣を通して健全な精神を育む「タッチヤングクラブ」

サークルデータ

活動日(場所) /
毎週火曜日(旭警察署道場)
毎週水・金曜日(旭幼稚園)
午後7時～9時

“正しい基本と正しい剣道”をモットーに、小中高校生を中心とした約30人で明るく元気に活動しています。学校や学年もバラバラですが、みんな仲が良く、どちらかという女子が男子を引っ張るまとまりのあるクラブです。千葉県警察が青少年健全育成のために行っていたタッチヤング活動の一環として、30年前にスタートしました。

剣道は長く続けられるのが一番のよいところ。年齢ではなく心の世界、体力よりも技術と精神が重要な武道です。子どもたちは、剣道を始めてから大勢の大人と接する機会を持ち、自然と礼儀正しくなりました。姿勢が正しくなり、あいさつができるようになり、苦しいときも諦めない強い



心が育っています。小学校から剣道を始めた子どもたちも、中学、高校と剣道を続け、社会人になっても指導者として練習に参加してくれている子もいます。今の子どもたちも、一生剣道を続けてほしいですね。

剣道は年齢を問わず一生続けられ、竹刀一本でどこでも仲間に出会えます。強くなる目的だけでなく、人間形成や精神の鍛錬にも役立ちます。興味のある人は見学に来てみませんか。



大きな声が道場に響く



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.79 ズッキーニとひじきのあえ物

1人分の栄養価 エネルギー31kcal、塩分0.7g



材料 (4人分)

ズッキーニ…… 1本(150g)
乾燥ひじき…………… 20g
炒りごま…………… 少々
A 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
酢…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1

ズッキーニに多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムの排せつを促し、血圧を下げるなどの効果が期待できます。ナスやカボチャのように使えるので、汁物、煮物、揚げ物などにいかがですか。

作り方

- ①ズッキーニはスライスし、塩(分量外)を振って軽くもみ、5分ほど置いたら水洗いして水気をよく絞っておく。
 - ②ひじきはたっぷりの水で30分以上戻し、熱湯でさっとゆでて食べやすく切る。
 - ③ボウルで①、②を混ぜ合わせ、食べる直前にAであえる。
 - ④器に盛り付けて、炒りごまを振り掛ける。
- ※好みでAにわさびや、おろしニンニクを少量加えると味が一層引き立ちます。

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

【7月】

平成28年の累計

建物火災 1件 (9件)
その他の火災 1件 (8件)

交通事故

【7月】

平成28年の累計

事故件数 160件(1,058件)
死亡者数 0人 (1人)

人のうごき

【7月の移動】

転入 197人 出生 36人
転出 187人 死亡 74人

【8月1日現在】

	前月比
人口 67,325人	(▲28人)
男 33,099人	(▲15人)
女 34,226人	(▲13人)
世帯数 25,684世帯	(+6世帯)