

ゲーム感覚で楽しく健康増進「スポーツ吹矢旭サークル」

スポーツ吹矢を楽しむことを目的に、昨年4月に結成したばかりの新しいサークルです。メンバーは男女13人で和気あいあいとした雰囲気の中、活動しています。

スポーツ吹矢は1998年に日本で生まれた新しいスポーツですが、競技人口は48,000人を超え、その手軽さから愛好家が増えています。このスポーツは専用の筒を使い、円形的のに向かって矢を放ちます。競技会では1ラウンド5本の矢を吹き、それを6回繰り返して点数を競い合います。基本動作に合わせた腹式呼吸と集中力が必要で、健康増進や腰痛予防の効果もあります。

スポーツ吹矢の魅力は、矢が的に当たる感触と点数を競うためゲーム感覚で楽しめることです。点数によって段位



が上がるため、やる気にもつながります。体調や心の乱れが点数に影響することや、段が上がるにつれて的からの距離が5～10mと離れていくため難しさもあります。

メンバーの目標は、国民体育大会でデモンストレーションスポーツとなっているこの競技が、正式種目になった際に選手として出場することです。体力には自信がないけど、楽しみながら良い姿勢の維持や健康の増進、集中力を高めたい人は一緒に活動してみませんか。



呼吸を整えて的を狙う



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.80 マッシュルームの甘酢漬け

1人分の栄養価 エネルギー38kcal、塩分0.3g



材料 (4人分)

マッシュルーム…… 300g
パプリカ(赤)… 1/2個(70g)
パプリカ(黄)… 1/2個(70g)
酢…………… 100ml
A 砂糖………… 大さじ5
塩…………… 少々

マッシュルームに多く含まれるビタミンB2は、脂質の代謝を助ける働きがあり、不足になると口内炎などの原因になります。生食、炒め物、煮物などさまざまな使い方で、積極的に食べたい食品です。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、酢少々(分量外)とマッシュルームを入れて、時々かき混ぜながらゆでる。
- ②マッシュルームに火が通り、ひと回り小さくなったら火を止め、ふたをして15～20分置く。
- ③マッシュルームの水分が抜けて、元の半分くらい大きさになったらざるにあげ、水気を切る。
- ④パプリカは細切りにして下ゆでする。
- ⑤Aを合わせて甘酢を作り③、④を漬け込む。半日以上冷蔵庫に置き、味をなじませる。

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

【8月】 平成28年の累計
建物火災 1件(10件)
その他の火災 0件(8件)

交通事故

【8月】 平成28年の累計
事故件数 182件(1,240件)
死亡者数 0人(1人)

人のうごき

【8月の移動】
転入 216人 出生 50人
転出 242人 死亡 62人

【9月1日現在】

	前月比
人口 67,287人	(▲38人)
男 33,068人	(▲31人)
女 34,219人	(▲7人)
世帯数 25,706世帯	(+22世帯)