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紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間(なかま) vol.7

ねじらず、力まず、ゆったりと ナンバ式骨体操「フリージャ会」

サークルデータ
活動場所／第二市民会館
活動日／毎月第１・３水曜日
午後７時～８時30分

“姿勢を良くしていつまでも若々しく”を目標に、第二市民会館で活動しています。発足して４年、講師である城之内千恵子先生の指導の下、いつも和気あいあいと楽しく笑顔が絶えないサークルです。

ナンバ式骨体操は、体の反動を利用する西洋式の動きとは違い、日本古来の「ナンバの動き」を応用した健康法です。「ねじらない」「うねらない」「踏ん張らない」が大原則のナンバの動きで、筋肉に頼らず骨を意識しながら体を動かします。体のバランスを整え、腰痛や肩こりなどの改善に効果があるといわれています。

体を動かすことが苦痛と感じている人も、実際にその動きを試してみると、体を動かす楽しさを感じることができます。体を動かす楽しさを知れば、生活も気持ちも前向きに変わります。日常生活の中で、新しい楽しみを見つけることもできるのです。メンバーも当初は、腰痛や肩こり、膝痛などに悩んでいましたが、体操を続けることで体の痛みが少しずつ和らぎ、仕事や趣味などにも前向きになれるようになりました。

腰痛や肩こりなどで悩んでいる皆さん、ゆったり体操を楽しみながら、健康で快適な生活を目指してみませんか。

体と対話しながら無理せずゆったりと

おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

サトイモには、芋類の中で最も多くカリウムが含まれています。カリウムはさまざまな食品に含まれていますが、高血圧予防のほか、脳や神経の情報伝達にも欠かせない重要な成分です。

VOL.81 サトイモのごま味噌煮

１人分の栄養価　エネルギー63kcal、塩分0.7ｇ

材料（４人分）

サトイモ（皮付き）・・・・・ 350g
酒・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
A
- 味噌・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
- すりごま（白）・・・・・・・・ 大さじ１と1/2
- しょうゆ・・・・・・ 小さじ1/2

作り方

①サトイモは皮をむいて、ひと口大に切る。塩（分量外）でもみ洗いしてから洗い流し、ぬめりを取る。
②鍋に①とひたひたの水を入れ、酒を加えて火にかける。煮立ったら弱めの中火にして20分ほど煮る。
③②にAを加えてとろりとするまで加熱し、サトイモに絡める。

問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
【９月】　平成28年の累計
建物火災　1件（11件）
そのほかの火災　0件　（8件）

交通事故
【９月】　平成28年の累計
事故件数　158件（1,398件）
死亡者数　1人　（2人）

人のうごき
【９月の移動】
転入 263人　出生 36人
転出 178人　死亡 85人

【10月１日現在】　前月比
人　口　67,323人　（＋36人）
男　33,104人　（＋36人）
女　34,219人　（０人）
世帯数　25,800世帯　（＋94世帯）

平成28年10月15日発行［毎月２回 １日・15日発行］　編集：旭市役所秘書広報課
〒289-2595 千葉県旭市ニの1920番地　☎0479-62-1212（代表）
旭市ホームページ　http://www.city.asahi.lg.jp/

広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD（ユニバーサルデザイン）フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。