

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!

な か ま サークル仲間 vol.8

サークルデータ

活動場所/旭市青年の家体育館
活動日/毎週火・金・土曜日
午後7時~9時

礼儀や思いやりの心で相手を尊重する「旭市柔道協会」

小学生を中心に中学生や大人まで、楽しみながら柔道の基本習得を第一に活動しています。

柔道には「礼に始まり、礼に終わる」という言葉があります。日々の練習の中、戦いの中で切磋琢磨し合う相手がい初めて自分自身を高めることができることから、相手を思いやり尊重する武道の精神が込められています。最初はやんちゃな子どもでも、柔道を続けていくうちに人の話を良く聞くようになり、大勢の大人と接することで他人を敬い、自分より年下の子の面倒を見ることで自分も成長していく姿があります。

練習はつらいこともありますが、子どもたちはみんな素直に練習に取り組み、いい稽古ができていると思います。



真剣なまなざしで稽古に打ち込む

メンタルが大切な競技なので、いざというときに力が引き出せるようになり、最近では近隣の大会で好成績を挙げられるようになりました。

柔道の基本動作は体力が付き、体幹を強くするので普段の生活や学校の体育などでも役立ちます。体の小さい子が大きな子にも勝てる技を習得すると、普段の困難も乗り越える力が付きます。子どもだけでなく大人の参加も歓迎していますので、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.82 卵とチーズのスープ

1人分の栄養価 エネルギー72kcal、塩分0.8g

卵には1個に約1mgの鉄分が含まれています。不足すると貧血や疲れやすくなるなどの症状が出る場合があります。鉄分をまとめて取る食品は少ないので、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

作り方

- 鍋に卵を割り入れてほぐし、チーズとパン粉を加えてよく混ぜる。
- ①に水を加えて火にかける。
- 軽く混ぜながら一煮し、コンソメを加えて溶かす。
- 味をみて塩、こしょうで味を調べて火を消す。
- 器に盛り付け、刻んだパセリを散らす。



材料 (4人分)

卵…………… 2個
粉チーズ…………… 大さじ2
パン粉…………… 大さじ3
コンソメ(顆粒)…… 小さじ2
(または固形コンソメ1個)
水…………… 600ml
塩・こしょう…………… 各少々
パセリ…………… 適量

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		交通事故		人のうごき		[11月1日現在]		
[10月]	平成28年の累計	[10月]	平成28年の累計	[10月の移動]		人口	前月比	
建物火災	0件 (11件)	事故件数	152件 (1,550件)	転入	238人	出生	47人	▲42人
その他の火災	1件 (9件)	死亡者数	0人 (2人)	転出	252人	死亡	75人	▲34人
						女	34,211人	▲8人
						世帯数	25,781世帯	▲19世帯