

みんなが主役!

サークル仲間 vol.10

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／毎月第1・3水曜日
午後7時～9時

着物を楽しみながら学ぶ「着付けサークル」

“着物を気軽に楽しむ”を合言葉に、いいおかユートピアセンターで月2回活動しています。同施設で長年開かれていた着付け講座で、講師の大八木春子先生から学び、習得したことを継続してこうと、当時の受講生が中心となって結成しました。活動を始めて5年、いつも明るく笑顔の絶えないサークルです。

現在の日本では普段洋服を着る人がほとんどですが、特別な時には決まって着物を着るといった人もいますように、昔から日本人に愛され続けています。その日本の伝統文化である着物を一人で着ることを目標に、私たちは着付けの基礎から学んできました。初めはうまく着られませんでした、習っていくうちに少しずつ上達し、一人で着られる



互いに技術を高め合う

までになりました。今では着物を着て祝い事に出席したり、食事会に出掛けたり、着付けができることで外に出る機会も増え、楽しみも多くなりました。いつもメンバー同士、着付けの出来栄を互いに評価し合いながら、着付け技術を高めています。

着物に興味を持った人や着付けを習いたい人は、ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。初めての人や若い人も大歓迎です。



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

ダイコンにはでんぷん分解酵素のジアスターゼが豊富に含まれ、消化を助ける働きがあります。酵素は熱に弱いので、生で食べることとでこれらの効果が期待できます。

VOL.84 ダイコンのレモンマリネ

1人分の栄養価 エネルギー36kcal、塩分0.1g



材料 (4人分)

ダイコン…………… 240g
塩…………… 小さじ1/4
レモン汁…………… 大さじ2
A 砂糖…………… 小さじ1と1/3
オリーブ油…………… 小さじ2
レモンの皮…………… 適量

作り方

- ①ダイコンは皮をむいて薄いいちょう切りにし、塩を振って5分ほど置く。
 - ②ダイコンがしんなりしたら、ぎゅっともんで水気をよく絞る。
 - ③②にAを加えて混ぜ、5分ほどなじませる。
 - ④千切りにしたレモンの皮を加えてあえる。
- ※レモンの代わりにゆずを使ってもおいしくできます。

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		交通事故		人のうごき		【1月1日現在】	
【12月】	平成28年の累計	【12月】	平成28年の累計	【12月の移動】		人 □	前月比
建物火災	1件 (13件)	事故件数	221件 (1,915件)	転入 237人	出生 45人	男 33,070人	(+18人)
その他の火災	1件 (10件)	死亡者数	0人 (3人)	転出 169人	死亡 95人	女 34,197人	(+17人)
						世帯数 25,845世帯	(+1人)
							(+58世帯)