

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.22

サークルデータ

活動場所 / 海上公民館

活動日 / 毎週火曜日

午後7時30分～9時

人生を楽しく 心も体も健康に「ピア・ダンス研究会」

ピア・ダンス研究会は東総地区を中心とし各地に教室を持つ団体で、市内では週1回、50～60代の女性を中心に海上公民館で活動しています。講師の池田二美枝先生が、いろいろな曲に振り付けをしてダンスを教えてください。先生はいつも元気で明るく憧れの存在で、会うとパワーがもらえます。ピア・ダンスのピアには「居心地のいい場所」「仲間」といった意味があり、健康であることを第一に、人が集まり仲間になれるような場所だと思います。

七夕市民まつりや文化祭などをはじめ、いろいろなイベントでの発表に向けて日々練習をしています。目標に向けてみんなが一丸となり、必死に覚えるのが楽しいです。普段着ることができないきれいな衣装に身を包むのも楽しみ



の一つ。いつも一生懸命練習しているからこそ、全員の振り付けがそろってダンスが完成したときや、本番でうまくいったときの感動もひとしおです。

ダンスをしていると自然と笑顔になり、元気になります。楽しい仲間と出会えて、毎週会えるのがとても楽しみです。始めてから性格が明るく前向きになった会員や、ダイエットに成功した会員もいます。興味を持った人は見学に来てみませんか。男性の参加も大歓迎です。



笑顔で元気になるダンス



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.96 大根と豚肉の炒め煮

1人分の栄養価 エネルギー186kcal、塩分1.4g



材料 (4人分)

- ダイコン……………500g
- 豚バラ肉スライス (しゃぶしゃぶ用) ……100g
- 酒(下味用)……………大さじ1
- 根ショウガ……………20g
- 出し汁……………1/2カップ
- A 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- サラダ油……………小さじ2

冬のダイコンはみずみずしく甘みも増すため、煮物や炒め物、おでんなどに最適です。ダイコンは大部分が水分ですが、ビタミンCや消化を助けるジアスターゼという酵素も多く含んでいます。葉の部分にもビタミン、ミネラルが多いので、捨てずに利用しましょう。

作り方

- ①根ショウガは皮をむいて千切りにし、水にさらして水気を切る。豚肉は2～3cm幅に切り、酒大さじ1をふっておく。ダイコンは薄い輪切りにする。
- ②鍋に出し汁を入れて強火にかけ、煮立ったらAと豚肉をほぐしながら加え、さっと煮て浮いてきたあくと脂を取り除く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火でダイコンを炒める。油が全体に回ったら余分な汁気を切って②に加え、強火にして汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ④器に盛り付け、ショウガの千切りをのせる。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)

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29年の累計	【12月】	平成29年の累計	【12月の移動】			前月比
建物火災	1件 (8件)	事故件数	199件 (1,949件)	転入 112人	出生 37人	人口	66,431人 (▲41人)
その他の火災	2件 (18件)	死亡者数	1人 (5人)	転出 110人	死亡 80人	男	32,702人 (▲18人)
						女	33,729人 (▲23人)
						世帯数	25,884世帯 (▲16世帯)