

みんなが主役!

# なかま サークル仲間 vol.23

**サークルデータ**  
 活動場所 / 市民会館  
 活動日 / 毎週水曜日  
 午前10時～正午

## 相手を思いやり踊る「ソーシャルダンス旭」

ソーシャルダンス旭は、市民会館で活動するメンバー13人のサークルです。市内で行われる文化祭と合同発表会、敬老大会の年3回の発表に向け練習しています。

ソーシャルダンスとは社交ダンスのことで、社交の場や競技としてペアで踊るダンス。大きく分けてスタンダードとラテンの2つのジャンルがあります。日本での競技人口は2014年現在で約160万人と世界1位を誇り、最近では芸能人が世界選手権に挑戦するテレビ番組が放送されるなど、盛り上がりを見せています。

ソーシャルダンスは音楽も素敵で、曲に合わせて自然と体が動きます。始めてから友達もでき、毎週会えることが楽しになりました。振り付けを覚えて踊ることは頭と体を



楽しみながらダンスを踊る

同時に使えるので、心も体も健康になります。2時間の活動を終わるとすがすがしい気持ちになり、ぼけ防止にも最適だと思います。お互いに相手を思いやらなければうまく踊れないのもいいところ。仲間と力を合わせて、発表会という共通の目標に向けて頑張っています。

興味を持った人は見学に来てみませんか。初めての人でも、昔踊ったことがある人でも大歓迎。特に男性が少ないので1度足を運んでみてはいかがでしょうか。



おいしく食べよう  
**旭産** 簡単・ヘルシーレシピ

### VOL.97 カブと柿の納豆あえ

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、塩分0.5g

カブは秋から冬にかけてが旬の野菜です。ダイコンに似ていますが、甘みが強くなめらかな食感が特徴です。サラダやあえ物、漬け物などにすると程よい歯ごたえが味わえ、煮物や汁物では軟らかい食感と優しい甘さが引き立ち、いろいろな味わいが楽しめます。

#### 作り方

- ①カブと柿は洗った後、食べやすく薄切りにし、水気を切っておく。
- ②カニかまぼこを刻み、納豆とAを混ぜ合わせておく(ひき割り納豆だと混ぜやすい)。
- ③②に①を加えて混ぜ合わせ、15分ほど置いて味をなじませる。



#### 材料 (4人分)

- カブ(またはダイコン) ..... 2~3個
- 柿 ..... 1個
- 納豆 ..... 1/2パック
- カニかまぼこ ..... 2本
- A 酢 ..... 大さじ5
- 砂糖 ..... 大さじ1強
- しょうゆ ..... 小さじ1
- キムチの素 ..... 小さじ1

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

<b>火災</b> 【1月】 平成30年の累計 建物火災 1件 (1件) そのほかの火災 1件 (1件)	<b>交通事故</b> 【1月】 平成30年の累計 事故件数 156件 (156件) 死亡者数 0人 (0人)	<b>人のうごき</b> 【1月の移動】 転入 152人 出生 36人 転出 148人 死亡 72人	<b>【2月1日現在】</b> 人口 66,399人	前月比 (▲32人)
			男 32,696人 女 33,703人	(▲6人) (▲26人)
			世帯数 25,900世帯	(+16世帯)