

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 vol.27

サークルデータ

活動場所／干潟公民館

活動日／第1・2・3水曜日

午後1時30分～3時

より楽しく生活していくための体づくり「リフレッシュ体操」

リフレッシュ体操はより楽しく生活していくために、体の動きが悪くなった箇所を運動でほぐし、整えていく体操です。発足から指導してくれている講師の山口公恵先生は、ストレッチや筋トレ、体幹トレーニングなどさまざまな運動の要素を取り入れ、その人にあった運動を提案してくれます。ユーモアもあり活動中は常に笑いが絶えません。

筋肉を正しく動かすことで、使っていなかった筋肉が使われ代謝が上がります。生活習慣病の予防にもなり、生活しやすい体ができてきます。動きやすい体を手に入れると姿勢も良くなり、生活の質も上がります。年齢を重ねると、ひざや腰などに痛みが出るがありますが、諦めずに続けていくことで、筋肉や体が必ず応えてくれます。



体操を通して自分の体と向き合う



会員の中には体の不調やひざの痛みなどを抱えていた人もいましたが、始めてからだいぶ良くなってきました。一人だとさぼりがちになってしまう運動も、みんなとやれば頑張れます。頑張った分だけ体調が良くなっていくことを実感しているので、続けることができます。約2時間の活動が終わると心地よい汗をかき、体が軽くなって元氣になります。体の調子を整えたい人や、きれいになりたい人など、興味を持った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.101

ジャガイモと絹サヤの塩きんぴら

1人分の栄養価 エネルギー84kcal、塩分0.7g



材料 (4人分)

ジャガイモ…………… 2個
絹サヤ…………… 30g
ごま油…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 小さじ1/3
A 鶏ガラスープの素
…………… 小さじ1/2
ニンニク(すりおろし)
…………… 少々

この時期に出回る新ジャガイモは水分が多く、皮も薄くて軟らかいので、皮付きのまま調理ができます。ジャガイモにはでんぷん(炭水化物)、ビタミンC、カリウムが多く含まれ、ビタミンCはでんぷんに包まれているので、熱に強いという特徴があります。

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて5mm角の棒状に切り、ザルに広げ、さっと水に通してキッチンペーパーなどで表面の水気を取る。
- ②絹サヤは、筋を除いて縦半分に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、ジャガイモを加え、やや中火で透き通るまで炒める。
- ④絹サヤも加え一混ぜした後、塩を加えさらに強火で炒め、Aを加えて味を調える。

6月は食育月間です。食に関係する全ての人に感謝し、食事のバランスと薄味に心掛けましょう。

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

【5月】

平成30年の累計

建物火災 1件 (5件)

その他の火災 1件 (4件)

交通事故

【5月】

平成30年の累計

事故件数 163件 (788件)

死亡者数 1人 (2人)

人のうごき

【5月の移動】

転入 143人 出生 28人

転出 156人 死亡 51人

【6月1日現在】

人 □ 66,117人

男 32,554人

女 33,563人

世帯数 26,052世帯

前月比

(▲36人)

(▲22人)

(▲14人)

(+22世帯)