

みんなが主役!

なかま サークル仲間 vol.29

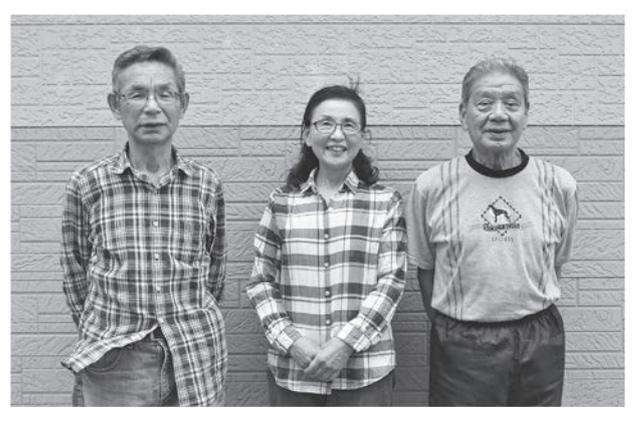
サークルデータ

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金曜日
午後1時~4時

自分のイメージを形に「陶遊会」

陶遊会は飯岡地域で20年以上続く、陶芸が好きな人たちが作ったサークルです。メンバーには講座などで陶芸を体験し入会した人や、陶芸歴20年以上の人がいて、加瀬達郎先生の指導を受けながら活動をしています。

陶芸の作品作りはとても時間がかかります。土を使って形を作り乾燥させ、素焼きを12時間、釉薬ゆうやくを付けて焼く本焼きを24時間行います。土や釉薬、窯の中で作品を置く場所で作品の出来栄が変わるため、なかなかイメージ通りの作品はできません。どうすればイメージに近い作品ができるか考えていると、さらに創作意欲が湧いてきます。作品作りの難しさが楽しさでもあるのです。土を触っているときも、実際に自分が使うことを想像しながら大きさや形、



風合いなどを考えています。陶芸ではろくろを回して器などを作るだけでなく、板状の土を筒に巻いてコップを作ったり、棒状の土を重ねて器にしてみたりと、初心者でも簡単に作品を作ることができます。指先を使い集中して取り組むため、認知症の予防にもいいですよ。

作品は文化協会が開催する文化祭などでも展示しています。興味がある人や初心者も歓迎しています。ろくろなどの体験もできるので、土を触りに来てみませんか。



さまざま方法で作品作りに取り組む



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.103 蒸しナスのネギダレがけ

1人分の栄養価 エネルギー56kcal、塩分1.2g

ナスは夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。目立って優れた栄養素は含まれていませんが、和・洋・中とどんな料理にも合い、がんの予防に有効とされるポリフェノールを多く含むことから、注目を浴びている食材の一つです。

作り方

- ①ナスは洗ってへたを取り、耐熱の皿に半量をのせて軽くラップをかけた後、4分~5分加熱する(残り半量も同様に行う)。
- ②長ネギはみじん切りに、ニンニクはすりおろし、**A**を合わせる。
- ③加熱したナスを手で食べやすい大きさに裂き、皿に盛り付け、②のタレをかける。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)



材料 (4人分)

- ナス…………… 6本
- 長ネギ
 - … 1/2本分(大さじ4)
- ニンニク…………… 1/2片
- しょうゆ… 大さじ1と1/2
- A** 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- 豆板醤…………… 小さじ1/2

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【8月1日現在】			
【7月】	平成30年の累計	【7月】	平成30年の累計	【7月の移動】			前月比		
建物火災	1件 (6件)	事故件数	195件(1,146件)	転入	112人	出生	33人	人口	65,997人 (▲50人)
その他の火災	0件 (4件)	死亡者数	1人 (3人)	転出	126人	死亡	69人	男	32,497人 (▲27人)
								女	33,500人 (▲23人)
								世帯数	26,030世帯 (▲2世帯)