

みんなが主役!

なかま サークル仲間 vol.31

サークルデータ
 活動場所/海上公民館
 活動日/毎週金曜日
 午後2時~4時

体の内側から健康に「和気太極拳同好会」

和気太極拳同好会は10年以上続く同好会で、現在は先生を含め12人が所属しています。発表会には参加していませんが、名前の通り和気あいあいとした雰囲気、心のゆとりと健康のために楽しみながら活動しています。

太極拳は心身の総合的なバランスを整える働きがあるといわれています。音楽に合わせ、ゆったりとした動きの中で自然な腹式呼吸をするのが特徴で、体の内側から健康になり精神が穏やかになります。終わった後は頭も体もすっきりして、リフレッシュした気持ちで1週間を過ごすことができます。

年齢を問わず楽しめるのもいいところ。自分のペースで無理をせず、長く続けることができます。続けて



いくうちに足腰が丈夫になり、姿勢や体調も良くなりました。同じ趣味を持つ仲間として、休憩時間のおしゃべりも楽しみの一つです。

「健康のため」「ボケの防止に」「台湾の公園でやっているのを見掛けて始めたいと思った」など、始めたきっかけはそれぞれですが、みんな週に1度の活動を楽しみに集まっています。一緒に活動してくれるメンバーも募集していますので、興味を持った人は見学に来てみませんか。



ゆったりとした動きで心身を整える



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.105 3種のキノコの春巻き

1人分の栄養価 エネルギー320kcal、塩分0.8g

旭市は全国有数のマッシュルームの産地です。キノコにはカルシウムの吸収や骨への定着をサポートするビタミンD、食物繊維が豊富に含まれています。それぞれのキノコの歯ごたえも味わって食べましょう。

作り方

- ①マッシュルームはスライス、エノキダケは根元を切り1/3、チンゲンサイは1cm幅、マイタケは食べやすい大きさに切る。ショウガはすりおろし、汁をとっておく。
- ②ボウルにひき肉、こしょう、ショウガ汁を加え混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のひき肉を加えて炒め、色が変わってきたらキノコ類と半量のチンゲンサイを加えさらに炒め、塩、麵つゆで味付けする。同量の水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみを付け冷ます。
- ④③の具を8等分し、春巻きの皮の上ののせて両端を折り畳みながら巻き、水で溶いた小麦粉で巻き終わりの部分を留める。
- ⑤170℃に熱した油で両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥付け合わせにミニトマトなどを盛り付ける。

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)

- 豚ひき肉……………100g
- こしょう……………少々
- ショウガ……………1片
- マッシュルーム……………160g
- エノキダケ……………150g
- マイタケ……………100g
- チンゲンサイ……………120g
- 麵つゆ(ストレート) 大さじ2
- 片栗粉……………大さじ2
- 春巻きの皮……………8枚
- 小麦粉……………少量
- ミニトマト……………8個

データシート

火災		交通事故		人のうごき		[10月1日現在]		
[9月]	平成30年の累計	[9月]	平成30年の累計	[9月の移動]			前月比	
建物火災	1件 (7件)	事故件数	124件 (1,447件)	転入	110人	出生	31人	人口 65,851人 (▲79人)
その他の火災	0件 (4件)	死亡者数	1人 (4人)	転出	154人	死亡	66人	男 32,438人 (▲43人)
								女 33,413人 (▲36人)
								世帯数 26,015世帯 (▲21世帯)