

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ご紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.33

サークルデータ

活動場所／第二市民会館

活動日／毎週水曜日

午前9時30分～11時30分

楽しく汗をかきストレス発散「卓友会」

市内の卓球好き19人が毎週集まって活動している卓友会は、市の卓球教室に参加していたメンバーがその後もサークルとして続けたいと、約15年前に立ち上げた団体です。指導する人はいませんが、仲間内で楽しく活動しています。

60歳を過ぎてから新たに始めた人が多く、若いときに少し卓球の経験があり、このサークルで再開した人もいます。卓球がうまくなりたいという人から、とにかくみんなでわいわい楽しみたいという人まで、幅広いレベルのメンバーがそれぞれに目標を持ち、一緒に活動しています。

健康のためには家の中にこもらずに、外に出て汗をかくたり、人と会って話しをして笑い合ったりすることが大事



だと思います。卓球はあまり無理をしなくても楽しめ、怪我をすることも少ないので高齢者にもぴったりのスポーツです。個人ではなかなか運動できませんが、みんなと集まって楽しく体を動かせるので、ストレス発散にもつながります。

元気に長く続けることを大切に、毎週楽しみに活動しています。興味を持った人や、卓球をやってみたいと思っている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.107 きのこのポットスープ

1人分の栄養価 エネルギー399kcal、塩分1.9g



材料 (4人分)

バター…………… 30g
小麦粉…………… 30g
牛乳…………… 400cc
塩、こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1
薄切りベーコン…………… 1枚
シタケ、マッシュルーム、シメジ…………… 合わせて200g
固形コンソメ…………… 1個
冷凍パイシート…………… 2枚
卵…………… 1個

温かいスープがおいしく感じられる季節になりました。キノコには食物繊維やビタミンDが多く含まれていて、牛乳もカルシウム補給には欠かせない食品です。

作り方

- ①シタケ、マッシュルームは2～3mmにスライス、シメジはほぐし、ベーコンは5mm幅に切っておく。
 - ②耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、600Wのレンジで1分20秒加熱。レンジから取り出し、泡立て器でよく混ぜ合わせる。牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
 - ③再びレンジで2分半加熱し取り出す。混ぜた後、1分加熱して取り出し混ぜる作業を2回繰り返す。
 - ④厚手の鍋にオリーブ油を熱し①を炒める。水300cc、固形コンソメ、③を加え、かき混ぜながら煮込む。煮立ったら弱火にし、塩、こしょうで味を調え粗熱を取る。
 - ⑤④のスープを耐熱のカップに注ぎ、縁の周りに薄く溶き卵を塗る。2等分にして麺棒で伸ばしたパイシートをカップにかがせ、表面にも溶き卵を塗る。
 - ⑥200℃に予熱したオーブンで10分程焼き上げる。
- 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		(12月1日現在)	前月比
【11月】	平成30年の累計	【11月】	平成30年の累計	【11月の移動】		人 □ 65,839人	(▲16人)
建物火災	3件 (12件)	事故件数	140件 (1,746件)	転入 135人	出生 35人	男 32,457人	(+6人)
その他の火災	2件 (6件)	死亡者数	0人 (4人)	転出 109人	死亡 77人	女 33,382人	(▲22人)
						世帯数 26,083世帯	(+34世帯)