

みんなが主役!

サークル仲間 vol.40

自信が持てる自分になる「拳眞塾」

サークルデータ

活動日・場所／●月曜日：古城小
体育館 ●水曜日：第二市民会館
●金曜日：飯岡中体育館
時間／午後7時～9時

拳 眞塾は極真空手と流派を同じくする空手の塾で、礼儀を学び、肉体と精神を鍛えることを目的に活動しています。本部道場は匝瑳市の野栄地域にあり、市内では3か所の道場で、5歳から60歳代まで80人ほどが練習に励んでいます。

空手には相手と対峙し技を掛け合う「組手」と、一人で一連の決まった技を行う「型」がありますが、拳眞塾では主に組手に取り組んでいます。練習ではけがをしないことを第一に考え、年齢や性格に合わせた指導をしています。塾生は突きや蹴りなどの基本練習のほか、空手に取り組む姿勢や返事を大切にしています。練習は厳しいですが、自分に自信が持てなかった子どもも空手に取り組むことで、自信



子どもたちの掛け声が響く

を持って人と話せるように育っています。

自分の実力を確認するため、定期的に審査会も行っています。実力に合わせて道着の帯の色が変わるため、子どもたちは有段者となって、黒帯を付けることを目標に頑張っています。

拳眞塾ではいつでも塾生を募集しています。空手に憧れがある人や強くなりたい人、自分に自信を持ちたい人は、見学や体験に来てみませんか。



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.114 里芋の焼きコロッケ

1人分の栄養価 エネルギー266kcal、塩分1.5g



材料 (4人分)

サトイモ……………中8個
マッシュルーム……………中3個
エリンギ……………1本
油揚げ……………1枚
長ネギ……………細め2本
オリーブ油……………適量
さば缶……………1缶(190g)
しょうが汁……………小さじ2
塩・こしょう……………適宜
カレー粉……………小さじ2
小麦粉・パン粉……………適量
溶き卵……………1個

サトイモに多く含まれているカリウムは、摂取した塩分を体外へ排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ防止の効果があります。さば缶はDHAを多く含んでいるため、脳を活性化し働きを正常に保つ作用があります。食べない人に比べて認知症リスクが減少します。

作り方

- ①サトイモは洗って皮付きのまま縦半分に切り、軽くラップをして、600Wのレンジで柔らかくなるまで10分ほど加熱する。粗熱が取れたら手で皮をむく。マッシュルームとエリンギ、油揚げ、長ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、①を入れて炒める。さば缶を汁ごと加え、しょうが汁と塩、こしょう、カレー粉を加えよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷えたら空気抜きしながら、小判型にまとめる。
- ④③に小麦粉をまぶし、溶き卵とパン粉を付ける。
- ⑤フライパンに多めのオリーブ油を引き、焦げ目が付くまで両面と側面を焼く。

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		【7月1日現在】	
【6月】		令和元年の累計		【6月の移動】		人 □ 65,483人	前月比 (+5人)
建物火災		1件 (6件)		転入 141人		男 32,370人	(+18人)
その他の火災		2件 (11件)		転出 133人		女 33,113人	(▲13人)
				出生 36人		世帯数 26,245世帯	(+23世帯)
				死亡 39人			