

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.41

サークルデータ

活動場所 / 第二市民会館

活動日 / 毎月第3金曜日

午前9時15分～11時45分

手作りの喜びを「パッチワークキルト」

今年5月から新しい先生を迎えたパッチワークキルト。13人の会員で、毎月楽しく作品を作っています。

パッチワークキルトとは、さまざまな布をつなぎ合わせた2枚の布の間に綿を挟み、縫い合わせたものです。基本はミシンではなく手で縫います。手縫いのほうが出来上がりに温かみが生まれます。作品が完成するまで長い時間がかかりますが、それでも出来上がるのが楽しみで、縫い続けることは苦になりません。時間がかかった分、出来上がったときの喜びもひとしおで、作品に愛着が湧きます。

サークルで活動する良さは、分からないところを先生に聞けることです。一人で作ろうとすると途中で挫折しそうになりますが、みんなでやると楽しく続けられます。今ま



で自己流でパッチワークキルトをやっていた人も、先生に基礎から教えてもらったことで、より上手になったと話しています。気が合う仲間とおしゃべりや、みんなで作品を見せ合うのも楽しみの一つです。会で作り方を覚えた作品を、自宅で作って楽しむ人もいます。知り合いにプレゼントして喜んでもらえるのもいいところです。

興味があれば見学に来てみませんか。一緒に楽しく作品を作りましょう。



みんなと一緒に作品を作る



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.115 夏野菜カレーライス

1人分の栄養価 エネルギー268kcal、塩分2.2g

夏の代表野菜であるズッキーニには、カリウムが多く含まれています。塩分を体外に排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に効果があります。

作り方

- ①鶏もも肉は皮付きのまま一口大に切る。
- ②タマネギは縦半分にしてから厚めにスライスする。ニンジン小さめの乱切りに、ダイコンは1cm角のサイコロ状に切る。ズッキーニは縦半分の小口切り、マッシュルームは石づきをとって4分の1に、シトウは薄めの小口切りにする。
- ③鍋に油を熱して鶏もも肉を炒める。火が通ったらタマネギ、ニンジンをを入れて炒め、次にダイコンを入れて全体に油がなじむまで炒める。
- ④③に分量の水を加え、煮立ったら弱火から中火で5分煮込む。
- ⑤④にズッキーニとマッシュルームを入れ、いったん火を止めてカレールーを割り入れて溶かし、シトウを加え、再び弱火で10分煮込む。

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)

- 鶏もも肉……………200g
- ズッキーニ……………中1本
- タマネギ……………中1個
- ニンジン……………中1本
- 生マッシュルーム……………6個
- ダイコン……………200g
- シトウ……………1本
- サラダ油……………小さじ2
- 水……………650cc
- カレールー……………適量

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]	令和元年の累計	[7月]	令和元年の累計	[7月の移動]		人口	前月比	
建物火災	3件 (9件)	事故件数	140件 (1,100件)	転入	147人	出生	30人	▲1人
その他の火災	1件 (12件)	死亡者数	0人 (3人)	転出	107人	死亡	71人	▲26人
						女	33,138人	(+25人)
						世帯数	26,279世帯	(+34世帯)