

みんなが主役!

サークル仲間 vol.43

サークルデータ

活動場所／第二市民会館

活動日／毎月第1・3土曜日

午後1時15分～3時15分

体と心を開放する「ヨーガ」

平成14年に創設されたヨーガを楽しむサークルです。現在は19人で活動していて、2人の先生に交替で指導を受けています。

このサークルでは、先生の声とポーズに合わせて体を動かしたり、マントラと呼ばれる短い言葉を唱えたりしながら、体と心を整えていきます。気持ちをリラックスさせるヒーリングミュージックを聴きながら、ゆったりと体を動かすと、無心になって日常を忘れることができます。

ヨーガは動きと呼吸がゆったりとしているので、何歳になっても続けることができます。体幹が鍛えられて姿勢が整い、肌もきれいになって、若返りにも効果があります。腰痛などの不調が軽くなったと話す人もいます。ヨーガの



ポーズを覚えれば、ちょっとした時間に自分の体の疲れた部分を癒やすこともできます。

ヨーガで体と心がほぐれると、考え方も前向きになっていきます。考え方が変わると、生き方も変わっていくと思います。

仲間と一緒に取り組むことでやる気も出るし、先生が丁寧に教えてくれるので楽しく続けられます。一緒にヨーガを楽しみませんか。



ゆったりと体を動かす



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.117 ナスとツナのオープン焼き

1人分の栄養価 エネルギー336kcal、塩分1.6g

ナスの皮の紫紺色には特有のポリフェノール「ナスニン」が含まれています。コレステロールの吸収を抑えたり、血流を促進し、血液をサラサラにしたりするなどの作用があります。

作り方

- ①ツナは缶から取り出し、汁気を切ってほぐす。
- ②ナスは縦半分に切り、皮を残して中身を多めにぐるりとくりぬく。くりぬいた身は細かくみじん切りにする。
- ③ボウルに①のツナと②のみじん切りにしたナスの身を入れ、みそとマヨネーズを加え混ぜる。よく混ぜ合わせたら、スプーンを使って②で残しておいたナスの皮の中に詰める。
- ④分量外のマヨネーズをナスの上にかける。
- ⑤200～230℃に予熱したオープン天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を塗ってからナスを並べ、20～30分ほど様子を見ながら加熱する。
- ⑥焼き上がったら器に盛り、レタス、ミニトマトを飾る。

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……………4本
ツナ缶……………1缶
みそ……………大さじ1強
マヨネーズ……………大さじ1強
サラダ油……………大さじ1
レタス……………2枚
ミニトマト……………2個

データシート

火災

【9月】

令和元年の累計

建物火災 5件 (14件)

その他の火災 2件 (14件)

交通事故

【9月】

令和元年の累計

事故件数 200件 (1,475件)

死亡者数 2人 (5人)

人のうごき

【9月の移動】

転入 109人 出生 35人

転出 125人 死亡 75人

【10月1日現在】

人 □ 65,392人

男 32,277人

女 33,115人

世帯数 26,259世帯

前月比

(▲56人)

(▲38人)

(▲18人)

(▲5世帯)