

みんなが主役!

サークル仲間 vol.45

サークルデータ

活動場所／干潟公民館

活動日／毎月第1～4金曜日

午後1時30分～3時30分

みんなで楽しくあさピー☆きらり体操「干潟つばき会」

干潟つばき会は、昨年創設されたばかりのサークルです。昔の婦人会や地域の集会のような、地域の人が気軽に集まれる機会をつくりたいとの思いで始めました。60代から80代の15人で、あさピー☆きらり体操と一緒にしています。会員はみんな明るく元気が良くて、和気あいあいとした雰囲気です。

あさピー☆きらり体操は、動きがゆっくりしているので初心者でも無理なく行えます。年を取ると転倒して歩けなくなってしまう心配がありますが、毎週体を動かすことで下半身が鍛えられます。体操を続けて、いくつになっても自分の足で歩けることが会員の目標です。

体操だけでなく、仲間との交流も楽しみの一つです。[毎



日自宅で体操をしているけど、ここでみんなとおしゃべりをするのが楽しみで来ている」と言う人もいます。体操以外の活動も行っていて、今年の春はみんなで大原幽学記念館を見学し、お花見を楽しみました。これからも季節に合わせたイベントを開催し、みんなが楽しく会を続けられるよう工夫していきたいと思います。

会に参加して体操を続けると、心も元気になって毎日より充実します。私たちと一緒に体操を楽しみませんか。



簡単な動きでも効果を実感



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.119 オクラのキラキラスープ

1人分の栄養価 エネルギー174kcal、塩分1.6g

オクラに含まれているβカロテンは、髪や皮膚を健康に保つ働きがあります。ねばねばの元である水溶性食物繊維のペクチンは、整腸作用を促し便秘や下痢を予防してくれます。

作り方

- ①Aのタマネギをみじん切りにする。ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②ニンジンと細めの千切りにする。タマネギはくし型に切る。エノキタケは石づきの部分を除いて半分に切る。オクラは星型に見えるように小口切りにする。
- ③①を8等分にして丸める。
- ④鍋に分量の水とニンジン、タマネギを入れて煮る。野菜に火が通ったら、③とエノキタケ、コンソメを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤オクラは電子レンジで30秒程度加熱しておく。
- ⑥④を器に盛り付けて、オクラを散らす。

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)

- A
- 豚ひき肉……………200g
 - タマネギ……………100g
 - パン粉……………10g
 - 卵……………中1個
 - 塩、こしょう……………少々
 - 水……………600cc
 - ニンジン……………40g
 - タマネギ……………40g
 - エノキタケ……………60g
 - オクラ……………2～3本
 - 固形コンソメ……………2個

データシート

火災

【11月】

令和元年の累計

建物火災 3件 (17件)
その他の火災 1件 (16件)

交通事故

【11月】

令和元年の累計

事故件数 139件 (1,746件)
死亡者数 0人 (5人)

人のうごき

【11月の移動】

転入 151人 出生 24人
転出 138人 死亡 58人

【12月1日現在】

人 口 65,358人 (前月比 ▲21人)
男 32,286人 (+1人)
女 33,072人 (▲22人)
世帯数 26,318世帯 (+35世帯)