

みんなが主役!

サークル仲間 vol.47

サークルデータ

活動場所／第二市民会館
活動日／毎週火・木曜日
午前10時～正午

卓球でいつまでも健康に「さわやか旭ピンポンクラブ」

さわやか旭ピンポンクラブは、平成5年に発足した卓球サークルです。70歳代から80歳代の男女18人で、週2回楽しく活動しています。

最初にラジオ体操で体を慣らしてから、卓球の打ち合いを始めます。試合は行わないので、勝ち負けを気にせず楽しむことができます。打ち合いの最中にナイスショットが出たときや、失敗をしてしまったときは思わず笑顔がこぼれ、いつもにぎやかなサークルです。

サークルに参加すると気分もリフレッシュできます。体を動かしていい汗がかけられ、気の合う仲間とおしゃべりも楽しみの一つです。普段は家族の介護をしている人は、ここに来ると息抜きできると話しています。



卓球は動きが激し過ぎないので、高齢者でも楽しめます。体を動かすことで健康な体を維持できると、自分の介護予防のために参加している人もいます。動きの速い球を追うので、動体視力も鍛えられます。最初は球を打ち返すことが難しいと感じる人もいますが、慣れてくればできるようになります。

興味のある人は参加してみませんか。卓球の経験がない人でも、私たちが丁寧に教えます。



楽しく打ち合う



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.121 たっぷりきのこあんの茶碗蒸し

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、塩分1.7g



材料 (4人分)

生シイタケ……………4枚
シメジ類……………1/2パック
ニンジン……………1/3本
A 卵……………2個
だし汁……………1と1/2カップ
しょうゆ、みりん…各小さじ1
塩……………小さじ1/3
だし汁……………1カップ
B しょうゆ、みりん…各大さじ1
酒……………小さじ2
片栗粉……………小さじ1と1/2
水……………小さじ1と1/2
糸三つ葉……………1/2束

卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含む「完全栄養食品」です。中でもコリンという成分は、脳細胞の老化防止と活性化作用や、中性脂肪の量を調整し、脂肪肝などの予防と改善に効果があるとされています。

作り方

- ①生シイタケは石づきを取って四つ切り、シメジ類は小房に分ける。ニンジンはイチョウ切り、糸三つ葉は2cmの長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせてざるでこし、四つの茶碗に注ぐ。
- ③鍋に深さ3cmくらいまで水を入れて沸騰させる。沸騰したら鍋底に布巾を敷き、中に茶碗を入れてふたをする。2分蒸したら弱火にして、さらに8分蒸す。竹串を刺して卵液が付かなければ蒸し上がり。
- ④小鍋にだし汁を入れて沸騰させ、ニンジンを入れて煮る。柔らかくなったらBとシイタケ、シメジ類を加える。火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、糸三つ葉を加え、③にかける。

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		【2月1日現在】	
【1月】	令和2年の累計	【1月】	令和2年の累計	【1月の移動】		人	前月比
建物火災	0件 (0件)	事故件数	173件 (173件)	転入 117人	出生 34人	男	32,213人 (▲44人)
その他の火災	0件 (0件)	死亡者数	1人 (1人)	転出 115人	死亡 96人	女	33,032人 (▲16人)
						世帯数	26,302世帯 (▲8世帯)