

みんなが主役!

サークル仲間 vol.49

選手の気持ちを大事に「旭ドリームス」

サークルデータ

活動場所／東総衛生組合旭クリーン
パーク運動広場
活動日／土・日曜日、祝日
午前8時30分～午後5時

旭ドリームスは、創設8年目になる少年野球チームです。小学校2年生から6年生までの16人が活動しています。創設当初はなかなか試合で勝つことができませんでした。選手の成長もあり県大会で準優勝した経験もあります。

少年野球は多くの子どもたちにとって、野球に接する最初の機会です。練習をしている選手と入団したばかりの選手では体力や技術に違いがあるため、野球が好きになってもらえるよう、入団したばかりの選手は練習メニューを変えています。

チームでは、子どもたちのやる気を大切にしています。自分の気持ちや意志を相手に伝えることができる選手になれるよう指導しています。野球を通してさまざまなことを



学び、困難なことがあっても我慢ができる人に育ってくれるよう期待しています。今、野球ができる環境を当たり前と思うことがないよう、親にも感謝するように伝えています。父の日や母の日には、グラウンドで親に花束を渡し、感謝の気持ちを伝えるイベントも行っています。

アットホームなチームなので、親子で一緒に野球を通して、楽しい時間を過ごしてみませんか。興味がある人は(090-2751-3020・土橋)に連絡してください。



自ら考えプレーする



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.128 ピーマンとしらたきのピリ辛炒め

1人分の栄養価 エネルギー48kcal、塩分1.1g



材料 (4人分)

ピーマン……………大2個
しらたき……………2袋(400g)
赤唐辛子(乾燥ものも可)
……………1本
A 顆粒和風だし……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ3
酒……………小さじ4
サラダ油……………大さじ1

ピーマンはビタミン類を多く含んでいます。特に多いのはビタミンCで、メラニン色素を分解する働きがあるため、夏の日焼け対策に有効です。さらにピーマンの香り成分であるピラジンは、血液をサラサラにして血栓を予防する効果があり、種にも多く含まれています。

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰したら、しらたきを入れる。さっと湯がいてからザルに取り、水気を切って食べやすいように一口サイズの長さに切る。
- ②ピーマンは縦半分に切って、細切りにする。
- ③赤唐辛子は小口切りにする。
- ④フライパンに油をひき、①・②・③を入れて炒める。
- ⑤④にAの調味料を入れて、具材と絡ませる。水分がなくなったら器に盛り付ける。

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		【9月1日現在】	
【8月】		令和2年の累計		【8月の移動】		前月比	
建物火災		3件 (11件)		転入 99人		人 □ 64,859人	
その他の火災		1件 (5件)		出生 29人		男 32,045人	
				転出 125人		女 32,814人	
				死亡 62人		世帯数 26,488世帯	
						(+15世帯)	