

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.51

美しい書を追求する「澄春会」

澄春会は30年以上前から活動している書道のサークルです。サークルが所属する書道協会の競書に沿って、各自の自宅で作品を作り、活動日に市民会館へ持参して、先生から指導を受けています。先生はユーモアに富んでいて面白い方です。仲間が書いた作品を見ることも楽しく、勉強になります。

数か月に1回程度、東京の書道展に作品を提出します。昇段・昇級することができたときや、優秀作品として協会誌に自分の作品が掲載されたときは、とても嬉しく思います。先日開催された市の文化祭にも出展しました。

書道は芸術なので答えがありません。何度も書き直ししながら、良い出来栄を目指します。書道をしている時間は



指導を受けて上達を目指す



心が落ち着き、無心になることができます。東日本大震災の直後、不安で落ち着かない時期に、書道をやることで心を落ち着かせることができたと話す人もいます。作品作りの中で難しい漢字に出くわすときがあり、辞書で調べることもあるので、脳の活性化に効果があると感じている人もいます。

書道に興味がある人は、私たちと一緒に作品作りをしませんか。



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.130 大根まんじゅうの肉あんかけ

1人分の栄養価 エネルギー216kcal、塩分1.3g



材料 (4人分)

ダイコン……………600g
塩……………少々
白玉粉……………60g
サラダ油……………適量
鶏ももひき肉……………100g
ニラ……………1/4束
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
A 砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
水……………200cc
B 片栗粉……………小さじ1
水……………小さじ1

冬に美味しいダイコンには、ジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素も含まれていて、食物の消化を助けるとともに、腸の働きを整えてくれる効果があります。また、焼き魚などの焦げた部分に含まれる発ガン性物質の解消など、高い解毒作用もあります。

作り方

- ①ダイコンの皮をむいてすりおろし、ザルに入れて水気を絞る。
- ②ボウルに①と塩を入れ、白玉粉を少しずつ加えて混ぜ合わせたら、12等分にして丸める。
- ③ニラはみじん切りにする。鍋に油を入れて熱し、ひき肉を炒める。火が通ったらAの調味料を入れて混ぜ、ニラを入れる。さっと火を通してからBの水溶き片栗粉を回し入れてあんを作る。
- ④フライパンに多めの油をひき、②を入れて弱火から中火でじっくりと揚げ焼きにする。途中で裏返して両面を焼き、焦げ目が付いたら器に盛る。
- ⑤④の大根まんじゅうの上に③のあんをかける。

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		[11月1日現在]	
【10月】		令和2年の累計		【10月の移動】		人 □ 64,764人	
建物火災		1件 (14件)		転入 124人		男 31,999人	
その他の火災		0件 (5件)		出生 35人		女 32,765人	
				転出 131人		世帯数 26,515世帯	
				死亡 98人		前月比	
						(▲70人)	
						(▲39人)	
						(▲31人)	
						(+6世帯)	