

みんなが主役!

サークル仲間 vol.52

心を合わせて奏でる音色「養和琴の会」

養 和琴の会は大正琴の演奏を楽しむ団体です。先生を含め14人で活動しています。大正琴の演奏活動を通して、人と人とのつながりを大切にしようと、和を養うという意味で養和琴の会と名付けました。休憩時間にはメンバーと世間話などもして、楽しい雰囲気の中で活動しています。

大正琴には同じ曲でも弾き方が違うアルト、テナー、ベース、ソプラノの4種類があります。音色も違うため種類を分けてみんなで演奏すると曲に厚みが出ます。

演奏は譜面に書かれた番号に合わせて、大正琴の鍵盤の番号を左手の指で押さえ、右手で弦を弾いて音を出します。一度に鍵盤を三つ押さえることもあり、難しいところもありますが、みんなで気持ちを合わせて演奏するのは楽しい



手の動きに集中して演奏

サークルデータ

活動場所／ひかた市民センター
活動日／毎月第2木曜日
午前9時～11時



です。

今年は機会がありませんでしたが、敬老大会や文化祭などで日ごろの練習の成果を発表しています。東総文化会館などの大きな舞台上で演奏することもあるため、発表前は緊張しますが、無事に演奏を終えたときのほっとした気持ちは、何とも言えない充実感があります。

男性メンバーも募集しています。興味のある人や大正琴を習ってみたい人は気軽に声を掛けてください。



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.131 かぼちゃプリン

1人分の栄養価 エネルギー290kcal、塩分0.1g



材料 (4人分)

カボチャ	330g
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
A 卵	2個
グラニュー糖	40g
バニラエッセンス	適量
お湯	適量
B グラニュー糖	50g
水	大さじ1と1/2
お湯	大さじ1と1/2

カボチャにはビタミンB・C・Eなどのビタミン類や、β-カロテンなどのミネラル類がバランスよく含まれています。強い抗酸化作用を持ち、疲労回復効果や虚弱体質の改善、免疫力を強化する働きがあります。

作り方

- 鍋にBのグラニュー糖と水を入れ、鍋をゆすりながら弱火で加熱し、茶色っぽくなったら火を止め、お湯を入れて混ぜ合わせる。
- プリン型に①のカaramelソースを等分に注いで冷ます。
- カボチャは種を取り、小さめに切ってラップをかけ、レンジ500Wで5～6分加熱する。柔らかくなったら皮を取り除く。
- ③のカボチャとAをミキサーに入れてかける。
- ④をざるでこして、②のプリン型に流し入れる。
- 天板にプリン型を並べ、お湯を型の1/3位まで注ぎ入れる。
- 160～170度で余熱しておいたオーブンで30～40分加熱し、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やして器にあげる。

園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	(12月1日現在)	前月比
【11月】 令和2年の累計	【11月】 令和2年の累計	【11月の移動】	人 □ 64,960人	(▲74人)
建物火災 2件 (16件)	事故件数 133件 (1,542件)	転入 105人 出生 30人	男 31,967人	(▲32人)
その他の火災 1件 (6件)	死亡者数 0人 (4人)	転出 128人 死亡 81人	女 32,723人	(▲42人)
			世帯数 26,510世帯	(▲5世帯)