

みんなが主役!

サークル仲間 vol.53

ヨガで体も心も元気に「ヨガクラブ」

ヨガクラブは現在、先生と6人のメンバーで活動しています。先生の指示に沿って、呼吸を意識しながら体を伸ばしたり、ヨガのポーズを取ったりして体を動かします。日常生活では動かせないようなところもまんべんなく動かすので、体全体がほぐれていきます。気持ちも穏やかになって、終わった後は気分がすっきりします。

ヨガをやれば、体にいい変化がたくさん起こります。肩こりや頭痛・腰痛などの不調がなくなり、転倒や骨粗しょう症の予防もできます。「継続は力なり」で、続けていけば姿勢が良くなり、見た目が美しくなれると思います。メンバーの中には、妊娠中でもサークルに通っていた人もいて、お産がとても楽しかったと話しています。ヨガは高齢になっ



自分の体と向き合う



ても行うことができるので、体が動く限りは続けていきたいと話す人もいます。

難しいことやきついことはやらないので、初心者でも取り組みやすいと思います。メンバーは皆仲が良く、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく活動しています。興味があれば、まずは見学だけでも構わないので、気軽に遊びに来てください。私たちと一緒にヨガで健康な体づくりをしませんか。



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.132 レバー^{トン}豚メンチカツ

1人分の栄養価 エネルギー281kcal、塩分0.9g



材料 (4人分)

豚レバー……………70g
ニンニク(チューブ)……1cm
豚ひき肉……………120g
玉ネギ……………中1/2個
ジャガ芋……………小1個
卵……………1/4個
牛乳……………小さじ1弱
塩……………小さじ2/3
こしょう……………適宜
衣(小麦粉・卵・パン粉)…適量
揚げ油……………適量
サニーレタス……………8枚
ミニトマト……………12個

レバーは栄養の宝庫です。子どもの成長に欠かせない必須アミノ酸がバランスよく入っているほか、鉄分や免疫力アップの働きをするビタミンA、細胞の再生を促して動脈硬化を防ぐ働きをするビタミンB2が豊富に含まれています。

作り方

- ①レバーはキッチンペーパーなどで水気を切ってから、5cm角に切る。
- ②フードプロセッサーに①とニンニクを入れて細かくする。
- ③玉ネギはみじん切り、ジャガ芋はゆでてから皮をむき、塩、こしょうをしてつぶす。
- ④②に豚ひき肉とこしょうを入れて混ぜ、次に玉ネギと卵、牛乳を加えて混ぜる。最後にジャガ芋を入れて混ぜ合わせ、12等分して丸める。
- ⑤④に小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ⑥皿に盛り付け、サニーレタスとミニトマトを飾る。

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

【12月】

令和2年の累計

建物火災 0件(16件)

その他の火災 0件(6件)

交通事故

【12月】

令和2年の累計

事故件数 177件(1,676件)

死亡者数 0人(4人)

人のうごき

【12月の移動】

転入 187人 出生 30人

転出 144人 死亡 74人

【1月1日現在】

人口 64,689人

男 31,971人

女 32,718人

世帯数 26,554世帯

前月比

(▲1人)

(+4人)

(▲5人)

(+44世帯)