



感謝の気持ちを胸に 走り続けたい

ランニングチーム「チームあろ〜は」
岩崎 良雄さん(入野)

「こんばんは」「調子はどう？」——。夜のスポーツの森公園には大勢の市民ランナーが集う。その輪の中に、ひととき元気に、笑顔で声を掛ける岩崎さんの姿があった。「走ることが楽しくてしょうがない」という彼は、ランニングチーム「チームあろ〜は」に所属、トレーニングも兼ねて週に2、3回はこの公園に足を運んでいる。小さいころから走ることが得意で、中学校時代は、陸上部の長距離選手として練習に励んだ。しかし部活動引退後は、長らく陸上競技から遠ざかっていたという。

21歳のころ、地元の体育祭に誘われ、久しぶりに走る事となった。「いきなりは不安があったので、少し練習しましたよ。そしたら、思い通りの成績も出て、やっぱりいいなあって……」。練習の成果が出た喜び、そして走った後の達成感。再び走ることに夢中になっていた。

以来25年、家族や周りの理解と支えのおかげで、大好きな陸上競技を続けてこられた。苦しいときこそ、そんな周囲の人への感謝の気持ちを心に思う。すると自然に力が湧いてきた。「走れることに感謝し、大会を開催してくれる人たちに感謝、応援してくれる人たちにも感謝。恩返しに自分たちから、元気を受け取ってもらえたら、こんなにうれしいことはありません」

目標は、70歳まで現役で走ること。「皆さんにも何でもいいから運動をしてほしい。そして元気にあいさつ。みんなが健康で、明るい町であってほしいですね」

行政へ一言！

走っていると歩道の狭い所や段差があって危険だな、と思うことがある。歩行者の安全のためにも歩道のスペースをしっかりと確保してほしい。

【旭市民駅伝大会】

旧旭市時代から20年以上にわたり出場を続ける「チームあろ〜は」。120チームが参加する駅伝大会は12月18日(日)、東総運動場陸上競技場と周辺道路で開催される。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



シュンギクの食べ方は、おひたしやごまあえ、白あえ、鍋料理などが一般的ですが、ソテーにすると独特の風味が出て、いつもと違ったおいしさが楽しめます。サラダにするのもいいですよ。

材料 (4人分)

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| シュンギク……………1/2束
(硬い軸の部分は除く) | 《オーロラソース》 |
| 卵……………6個 | 〔ケチャップ……大さじ1
マヨネーズ……大さじ1〕 |
| ハム……………4枚 | バター……………10g |
| | 《トッピング》 |
| | ミニトマトとパセリ適宜 |

VOL.23 シュンギクのオムレツ

1人分の栄養価 エネルギー229kcal、塩分1.2g

作り方

- ①シュンギクは、さっとゆでて冷水に取り、水気を絞ってざく切りにする。
- ②ハムも短冊に切っておく。
- ③卵を溶きシュンギクとハムを入れて混ぜる。
- ④直径20cmくらいのフライパンにバターを溶かし、③を流し入れて強火に掛け、全体をかき混ぜる。やや固まってきたら火を少し弱め、焼き色を付ける。
- ⑤表面が固まったら皿で受けて形を整え、オーロラソースを掛ける。
- ⑥ミニトマトとパセリを添える。

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】	今年の累計	【11月】	今年の累計	【11月の移動】		人口	69,491人	(▲5人)
建物火災	0件 (12件)	事故件数	184件 (1,976件)	転入	140人	男	34,008人	(±0人)
その他の火災	1件 (15件)	死亡者数	0人 (2人)	転出	123人	女	35,483人	(▲5人)
						世帯数	25,054世帯(+26世帯)	