

紅葉が丘支部

健康班会が元気で
長生きの秘訣！

私たちの支部は、今年で16年になります。8月と12月を除き毎月健康班会を開催しています。全体的にもそうだと思いますが、高齢化しており紅葉ヶ丘支部の健康班会は、90代の方も元気よく数名参加しています。健康班会に参加する事で、外出のきっかけにもなりまさに「健康友の会」だと思います。続けていきます。



ことで元気に長生きできる！という事でした。若い世代につなげていくという課題もあります。が、地道に健康班会を続けていかなければ！と改めて思った班会でした。(紅葉が丘支部 武藤)

真夏の暑さとなった5月26日(日)の午前、盛りだくさんの内容でこがねだ健康まつりが開催されました。



琉球國祭り太鼓の皆さん

「森所長にたずねてガッテン！」では会場からの質問、夏に向けて多くなる脳梗塞の前触れ、そして5年ぶりに見直された高血圧のガイドラインを詳しく教えていただきました。他に健康友の会の皆さんと客席が一緒に脳トレ体操、腹話術ショー、職員寸劇「こがねだ版かさじぞう」がステージで繰り広げられました。各コーナーも盛況、ラストに抽選会・餅まきまで



「かさじぞう」フィナーレ

無事に終わりました。地域と職員が力を合わせて作り上げる「こがねだ健康まつり」、皆さまのご協力に感謝申し上げます。暑い中をありがとうございました。(佐野)

第22回 こがねだ健康まつり 250名の来場者でにぎわう

各務原支部

楽しかった
「やぐらの丘まつり」

4月13日(土) さくらの満開の中、一昨年来の健康まつりと内容を少し変えて、文化展示コーナー、体験コーナー、出店コーナーを皆さんの手づくりまつりとしてしました。



体験コーナーの幕開けは、軽体操と楽しいおしゃべり。続いて、5月の子どもの日を前に、少しむつかしい「兜」の折り紙を教えるというコーナーがありました。次に「南京玉すだれ」の素晴らしい芸を楽しまし、最後に鶴沼班が行っている「吹き矢」

を子どもも大人も初めてで、長い列に並びワイワイと50人余りの人たちが体験しました。



展示コーナーでの、作品展は89歳になられる会員さんの「東海道53次」の見事な切り絵30点は圧巻でした。また、サークルからは絵手紙の作品、

「縫いっ子の会」の手づくり布小物や着物のリフォームの洋服、個人出品の四季折々布の押絵、布で創った盆栽、靴べら、孫の手の竹細工など、所狭しと多種多様に並べられました。

清住班の味ごはん、コスモス班のちらし寿司はアツという間に完売しました。おいしかったです!!



大きい広場で行う健康まつりも楽しいものですが、年々高齢化する私たちにあったサイズのおまつりも良いものでした。「参加者主体の手づくり

健康レシピ No.55

～しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう～



★アレンジ法★

鶏肉や豆腐をから揚げにして漬けてもおいしい。多めにたれを作ることをお勧め♪

～揚げないで手軽に焼いて仕上げます～

★いわしの南蛮漬け風★



エネルギー-367kcal 塩2.7g

- 【材料】
いわし.....4匹
ピーマン.....1個
赤・黄パプリカ...各1/4個
たまねぎ.....1/4個
塩・胡椒.....適宜
片栗粉.....大匙1
サラダ油.....大匙1
漬けだれ
昆布だし.....100ml
酢.....75ml
醤油・みりん・酒...各大匙1
砂糖.....大匙2
塩.....小匙1/2弱

〈作り方〉

- ①水100ccに2gの昆布を浸し30分～1時間つけておく。
②①の昆布を取り出し漬けだれの材料をすべて合わせ、鍋に入れ沸騰するまで加熱し、冷ます。
③いわしの頭を切り落とし腹も取り出し流水でキレイに血を流す。鱗や骨を取り除き食べやすい大きさに切る(小さければ半分、大きければ4等分程度)。
④③をキッチンペーパーでしっかりと水気を取り、塩胡椒をふるい、片栗粉を薄く付ける。
⑤野菜は太めの千切りにする。
⑥フライパンに半分の油を加熱し野菜を炒める。歯ごたえが残るようにする。
⑦残りの油を加熱させ④を皮から焼く。
⑧⑥⑦を漬けだれに熱いうちに加える(半日経ったころが食べ頃です)。

～濃厚なアボカドがいわしとよく合います～

★イワシのトマト煮★



エネルギー-478kcal 塩2.4g

- 【材料】
いわし.....4匹
小麦粉.....大1
塩胡椒.....適宜
トマト水煮.....1缶
ナス.....1本
玉葱.....1/4個
セロリ.....1/4本
じゃがいも...中1個
にんにく.....1かけ
オリーブ油.....大2
野菜コンソメ顆粒...小匙1
塩.....小匙1/2

- 【作り方】
①いわしは頭と腹をとり水洗いし、食べやすい大きさに切る(中骨があっても良いなら筒状に切っても良い)。ペーパーで水気を取る。
②①に塩胡椒を軽く振り、小麦粉を付ける。
③ナスは太めの輪切り、セロリ 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。じゃが芋は茹でて一口大にする。
④深めの鍋ににんにく、オリーブオイル大1を入れ香りが出るまで炒める。
⑤セロリ、玉葱を加えしんなりするまで炒める。
⑥ナスを加え油がいきわたったらトマト缶を加え、さらにトマト缶の半分の水、コンソメを加え加熱する。
⑦トマト缶が煮詰まるまで加熱したところに塩で味を調える(好みでバジルなどのハーブを加えても良い)
⑧ナスをバットに取り出しておく
⑨②を別のフライパンでこんがり焼いてトマトソースに加え軽く煮込む(崩れないように気を付ける)

★Point★
温かくして食べても良いですが冷菜として召し上がるのも爽やか。

いわしは大衆魚の代表で、全魚中最大の水揚げがある魚です。種類はまいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどありますが、一般的にいわしと言えまいわしになります。いわしの脂肪は血液中のコレステロールを下げる働きをする不飽和脂肪酸のイコサペンタエン酸(IPA)やタウリン、アミノ酸を多く含んでいます。いわしは煮つけ、フライ、生でどんな調理にも相性が良いです。今回は夏バテ対策に食欲がない時でもさっぱりと食べられるメニューをご紹介します。