



# な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和4年1月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543



## 新年あけましておめでとうございます！

新年あけましておめでとうございます。

厳しい寒さが続きますが、新型コロナウイルス感染症の予防対策をしっかりと行い、適度な運動と規則正しい生活で、乗り切っていくしましょう。

センター職員一同、皆様がいきいきと明るく暮らしていけるよう、公民館事業をはじめ各種事業に取り組んでまいります。

皆様、本年もどうぞよろしくお願いたします。



## 第3回公民館対抗ニュースポーツ交流会が行われました！

去る12月4日（土）、市民体育館を会場に、市内8公民館対抗のニュースポーツ交流会が行われました。当中妻公民館からは、15人の参加者のほか参加補助として2人の協力をいただき参加したところです。参加協力ありがとうございました。

結果は、残念ながら入賞ならずでしたが、

「楽しかった」との感想をいただきました。

個人表彰では、輪投げの部で平松久悦さん

（中妻町）が第3位に見事入賞しました。

参考までに、優勝は小佐野公民館、準優勝は釜石公民館、第3位は平田公民館 でした。



## 新春企画 パノス・カラン ピアノリサイタル in 中妻！

ギリシャ出身で世界的なピアニスト パノス・カランさんによるリサイタル。パノスさんは各国のコンサートホールのみならず各地の紛争地域や被災地を周り、人々に癒しと元気を届けています。

東日本大震災以降、東北3県に何度も訪れていますが、釜石市では初開催となります。しっかりと感染症対策を講じた上でお越しくくださるので、安心してご参加ください。



日時：令和4年1月4日（火）14時開演～15時終演

会場：中妻地区公民館ホール

演目：クラシック楽曲、民謡曲アレンジなど

参加費：無料

※感染症対策として、マスク着用、検温、手指消毒をお願いします。体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

1月31日（月）は、市県民税第4期、国民健康保険税第7期の納期限です。



# 1月のサロン情報(会場:中妻公民館)

## ◆かるっと運動楽しも会

日時: 1月6日(木)10:00~11:00

日時: 1月27日(木)10:00~11:00

※ スポーツレク(ポッチャ)を行います。

## ●子ども達との交流会(いきいき生活応援事業)

日時: 1月14日(金) 11:00~12:00

※上中島児童館の子ども達とピンゴ、かるた、輪投げで交流を深めます。(はまゆり会との共催事業です。)

※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

## ▲ほっこり体操楽しも会

日時: 1月20日(木) 13:30~14:30

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

## ▲地域サロン「よったんせ」

日時: 1月11日(火)13:30~15:00

※サロンです。楽しくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

## ■スマイル健康サロン

日時: 1月18日(火)13:00~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トレ、健康ミニ講話など行います。

## ◆手芸教室

日時: 1月24日(月)13:00~15:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※材料費500円をご持参ください



# 12月~3月は「釜石市減塩取組強化期間」です!

塩分を摂り過ぎると血液中の塩分濃度を下げるために水分摂取が増えます。その結果として血液量が増加し、心臓から送り出される心拍出量が増え、血圧が上がります。漬物を、塩漬けではなく酢漬けに変えてみるだけで手軽に減塩ができますよ!

簡単な減塩メニューをご紹介します。

### 【減塩ピクルス(1人分)】



★材料: きゅうり 25g、人参 10g、大根 15g、酢 10g、砂糖 4.5g、赤唐辛子 0.1g

★作り方: ①きゅうり・人参・大根は食べやすい大きさに切る。②人参・大根をさっと茹でる。③酢と砂糖、赤唐辛子を合わせ、鍋で温める。④野菜と③の調味料を混ぜる。⑤粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。

### 【ブロッコリーのチーズ焼き(1人分)】

★材料: ブロッコリー20g、しめじ5g、ツナ缶15g、マヨネーズ10g、しょうが5g、チーズ5g

★作り方: ①ブロッコリーは小房に切り分け、茹でて冷水で冷ます。②しめじは、石づきを取りほぐす。③ツナ缶は油を切り、マヨネーズとしょうがをあえる。④カップにブロッコリー、しめじを入れて③をかける。⑤チーズを上のにのせてオーブントースターで焼く。



カリウムが多く含まれる食品を積極的にとることも大切です! 野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分と一緒にとると、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。

【カリウムが多く含まれる食品の例】

・ほうれん草 1束(200g)・・・1,380mg	・にら 1束(100g)・・・510mg
・干し柿 1個(70g)・・・470mg	・じゃがいも中1個(100g)・・・410mg
・バナナ 1本(100g)・・・360mg	・トマト 1個(150g)・・・315mg