



健康音楽体操教室 あわら市細呂木公民館



カラオケ機器から流れる映像に合わせて体操する参加者=あわら市滝の細呂木公民館で

第1・3木曜日に地域の65歳以上の高齢者を対象に開かれている健康教室。カラオケ機器を使った体操を中心に、健康運動指導士や看護師による講話やゲーム、頭の体操などで健康への意識を高め、生活の質の向上を目指している。専門家が常駐してサポートするので、安心して健康づくりができることと人気で、なじみのある曲を口ずさみながら、椅子に座ったままできる軽い運動という気軽さも魅力のようだ。

講座では毎回身近なテーマを取り上げていく。取材日は認知症がテーマ。看護師の本塚ちず江さんは「健康を維持するためには睡眠や食事、運動に加

えて、人に会うなど社会的行動が大切」と話し「脳の活性化のために2日前の日記を書いてみては」と提案。健康運動指導士の藤田有布子さんは「体に比べて頭は後回しにされがち。頭の健康にも注目しましょう」と話し、「違う動きを組み合わせた体操や、パズル、ゲームなどが有効です。1日1回は脳がパニックになるような刺激を」とユーモアたっぷりに呼び掛け、「家族が元気に過ごせるよう、皆さんが健康の発信源になってください」と促していた。参加者らはうなずきながら熱心に耳を傾け体操を楽しんでいた。参加者の一人、永井美智代さん(77)は「コ

ロナ禍で、外出の機会が少なくなっているのが、教室に来ると気分転換になりリフレッシュできる。みんなの顔を見ると元気になれる」とにこやかだった。

公民館長の近藤辰浩さんは「この教室はたいへん人気があり、特に女性の参加が多い。コロナ禍で外に出る機会が少なくなっているが、健康のためには社会的活動も大切。他にも、今年から夜のヨガ教室がスタートしているので、若い世代の人もぜひ参加を」と、公民館講座の活用を呼び掛けていた。

スタッフが見つけた 福井の逸品

KOBAYASHI

ひろべこうき デニム表札Dタイプ 【16x3.5cm】 /ダメージブルー 14,080円(税込み)

「家の顔」ともいわれる表札。一度取り付けたら交換する機会が少ないものだけに、こだわりたい人は多いはず。そんな人へのお薦めが、粘土でデニム生地を表現したタイル製の「デニム表札」だ。手掛けるのは、警察紋章製造でトップシェアを誇るセラミックス製品製造販売会社、廣部硬器(福井市深谷町)が「一般の人にも楽しんでもらえる商品」と展開をするブランド「ひろべこうき」。デニム地の風合いを持たせるために、粘土が柔らかいうちに布目を写し取り、釉薬をつけ焼成する。中でカラー「ダメージブルー」はダメージジーンズの風合いを出すため、焼成後サンドブラ

ト加工を施している。カラーは全部で6種類、サイズは4種類ある他、オーダーメイドにも対応。デザインのみならず耐久性も高いとあって、評判は上々。販売から5年で計1,000枚近くを売り上げた。「ひろべこうき」のオンラインストアのほか、福井市のインテリアショップ「WELLSPRING」(大町2-201)などで購入できる。

ひろべこうき produced by 廣部硬器
 ①福井市深谷町5-15
 ②0776-599-1422
 詳しくは

あったか塾 参加者募集

組紐教室

日時 8月28日(土)
 午前部 午前10時30分～正午
 午後部 午後1時30分～3時
 場所 JR福井駅西口ハピリン2階の福福小屋
 参加費 1,500円
 対象 小学4年生以上 定員 各部15人
 講師 森下賈子さん(組紐作家)
 前川いつ子さん
 坪田三和さん

4本のひもを「組み合」を使って組み合わせ、組紐を作ります。その組紐に和紙の装飾を付けてストラップを作ります。日本の伝統工芸品である組紐は丈夫で美しく、帯留めやペンダント、ブレスレット、髪飾りとしても利用されています。

主催：日刊県民福井・中日新聞社
 共催：福井市観光物産館福福館
 問い合わせ・申し込み先
 日刊県民福井事業グループ ☎0776-28-8618 (平日 午前10時～午後6時)

さがしてび〜て! キーワードは 相伝

簡単♥おいしいクッキング〜

豚と夏野菜のスタミナ丼

【材料】(2人分)
 豚薄切り肉………100g
 ナス……………中1本
 スズキニ……………中1/2本
 オクラ……………4本
 ミントマト……………4個
 すりおろしニンニク……………小さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 コチュジャン……………小さじ1
 日本酒……………大さじ2
 ごま油……………大さじ1
 いろごま……………少々
 サラダ油……………適量
 ご飯……………茶わん2杯分

【作り方】
 ①豚肉は食べやすい大きさに切って日本酒大さじ1を振りかけておく。
 ②④の調味料を合わせて、たれを作っておく。
 ③オクラはヘタをとり、食べやすいよう半分に切る。ナスとスズキニは1.5cm幅の輪切りにし、ミントマトは半分に切っておく。
 ④フライパンを熱して豚肉を炒め、色が変わったらナスとスズキニを炒め、さらにオクラとトマト、日本酒大さじ1を加えて炒める。おおかた火が通ったら②のたれを加えて少し蒸詰め、最後にごま油を振りかける。
 ⑤茶わんによそったご飯の上に彩り良く載せ、仕上げにいろごまを散らして完成。
 ※好みて温泉卵や糸唐辛子を載せると、見映えがぐっと華やか

読者からのお便利コーナー

「残暑を乗り切る方法」

①身体を冷やし過ぎないようにする。
 ②育ったゴーヤを刻んで干し、ゴーヤ茶を作ります。夏バテ予防に欠かせません。(鯖江市 50代)

保冷剤をお気に入りのスカーフに包んで首に巻く。(福井市 40代)

就寝時に、保冷剤を枕の上に置き、首筋をひんやりさせると心地よい眠りにつけます。(大野市 60代)

広いショッピングセンターに行き、ゆっくり品定めしながら時間をかけて買い物をする。(鯖江市 70代)

なんと今でも食べ物が大切だと思います。湯通しした豚肉を、玉ねぎ、モヤシ、キャベツなどと炒め、焼肉のたれで味付けして食べたり、刺身を食べて寝ると、翌朝元気に起きられます。(福井市 50代)

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛けています。(大野市 60代) = 同様の意見多数

リンゴ酢やハチミツ酢を薄めて飲む。
 黒ニンニク、冷やし中華、ラッキョウを食べる。ラッキョウは、かき揚げやチャーハンに入れて食べることもある。(福井市 50代)

甘酒の豆乳割りを飲む。(坂井市 50代)

今年はウメが豊作で、3%の梅ジャムを作りました。クエン酸パッチリ。(越前市 50代)

ショウガを取るように心掛けています。ご飯に混ぜたり、飲み物におろして入れたり、炒め物やお菓子にも使用しています。また、朝・夕の涼しい時間に散歩し、少し汗ばも程度に体を動かしています。(あわら市 60代)

夏野菜をたくさん食べることで、他にも、熱中症対策としてエアコンは欠かせませんが、だるくなってしまおうので、一乗滝に行って、マイナスイオンを浴びてよみがえります。(福井市 50代)

暑い時こそ、サウナで汗を流します。(坂井市 50代)

涼しさを求めて森林浴!(勝山市 60代)

一番気温が高くなる午後1～2時ごろは、クーラーを効かせた部屋で昼寝をします。(大野市 60代)

寝る前にストレッチ。(福井市 50代)

庭先で、冷たい地下水を入れたバケツに足を入れながら、カルビやハラミでパーベキューをし、ビールを飲んで、スタミナをつけて乗り切ります!(大野市 50代)

ショウガとニンニク、夏野菜たっぷりのカレーライスを作って食べます。(福井市 40代)

外出が困難な人や高齢者 移動美容室でスッキリ

後方から見た「移動美容室 サンライフ」=いづれも福井市和野中町東の「モヤヤング」の駐車場で

髪を切る美容師の南部さん(左端)と山本さん(右奥)

美容室としてしつらえられた専用のトラック「移動美容室 サンライフ」。外出が困難な人や高齢者が暮らす施設・個人宅に向かい髪を切り、喜ばれている。

社長の野坂繁樹さん(71)が17年前に事業をスタート。最初に受け入れてくれたのは、あわら市の障害者支援施設・金津サンホームだった。「[一般の

お客さんと同じように接して欲しい]など接し方を教わったことが大きい。現在営業を続けられているのはサンホームさんのおかげ」と感謝する。トラックの中は想像以上に広く、鏡や椅子が設置され、美容室の雰囲気そのものだ。客が席に着くと、美容師の南部ゆかりさんと山本悠加さんが、前回の記録を確認しながら、どこをどの

類が豊富で、店内飲食のほか、テークアウトも可能。定番の「厚切りバター」とは、毎日店内で焼き上げる食パンが購入できるほか、トーストメニューやコーヒーもおいしいと人気を集めている。

食パンの一番人気は、プレーン味の「レブレッツブレッド」(602円)。耳までふわふわな食感や口いっぱいに広がるほのかな甘みが特長だ。保存料や

卵不使用のため、卵アレルギーの人でも安心して食べられる。3カ月ごとに変わる期間限定の食パンも好評で、7～9月は「シナモンロールブレッド」(583円)。週末になると売り切れることがあるので、ラインや電話で予約すると確実だ。

トーストメニューは種類が豊富で、店内飲食のほか、テークアウトも可能。定番の「厚切りバター」とは、毎日店内で焼き上げる食パンが購入できるほか、トーストメニューやコーヒーもおいしいと人気を集めている。

食パンの一番人気は、プレーン味の「レブレッツブレッド」(602円)。耳までふわふわな食感や口いっぱいに広がるほのかな甘みが特長だ。保存料や

食べて幸せ! 食パン専門店のトースト

店内に並ぶ食パン。予約時に、スライス枚数を伝えると待ち時間が少ない

「厚切りバタートースト」と「アイスカフェアテ」(右奥)

大阪市に本店がある食パン専門店「レブレッツ」。福井店は北陸に2店舗あるうちの1店舗。毎日店内で焼き上げる食パンが購入できるほか、トーストメニューやコーヒーもおいしいと人気を集めている。

食パンの一番人気は、プレーン味の「レブレッツブレッド」(602円)。耳までふわふわな食感や口いっぱいに広がるほのかな甘みが特長だ。保存料や

類が豊富で、店内飲食のほか、テークアウトも可能。定番の「厚切りバター」とは、毎日店内で焼き上げる食パンが購入できるほか、トーストメニューやコーヒーもおいしいと人気を集めている。

食パンの一番人気は、プレーン味の「レブレッツブレッド」(602円)。耳までふわふわな食感や口いっぱいに広がるほのかな甘みが特長だ。保存料や

卵不使用のため、卵アレルギーの人でも安心して食べられる。3カ月ごとに変わる期間限定の食パンも好評で、7～9月は「シナモンロールブレッド」(583円)。週末になると売り切れることがあるので、ラインや電話で予約すると確実だ。

トーストメニューは種類が豊富で、店内飲食のほか、テークアウトも可能。定番の「厚切りバター」とは、毎日店内で焼き上げる食パンが購入できるほか、トーストメニューやコーヒーもおいしいと人気を集めている。

食パンの一番人気は、プレーン味の「レブレッツブレッド」(602円)。耳までふわふわな食感や口いっぱいに広がるほのかな甘みが特長だ。保存料や

今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

方方法券 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④地元のお薦めスポット ⑤読者からのお便利コーナー「チェンジ」を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 [さんぼみち8月号プレゼント]係

■メール osanpo@fukuihoho-c.co.jp

LINE ID:@059fzwww さんぼみち公式アカウントができました!

お友だち募集中!

メール、LINEの場合は、氏名または本文初めに「さんぼみち8月号プレゼント係」と入力してください

■アックス 0776-28-8602

投稿募集
 投稿して下さった皆さま、ありがとうございました。次回のテーマは「チェンジ」です。性格や生活習慣など、変えたいことや変えようと思っていること、頑張ってきたことなどを教えてください。
 ※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

まとめ切りは8月25日(水)必着
 ※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

A あそびハウス どもと森 無料招待券(小・中学生用) 5人
 B 湯本味噌 MISO ROSSO(ミソロッソ) 2人
 C 酔虎夢 お食事券500円分 10人
 D RA6KU(ラシック) 店内販売のハンドメイド雑貨に使える お買い物券300円分 3人
 E レブレッツ福井店 お好きなジャム1つ 引換券(870円相当) 5人