

# サークルとわたし



## たいまつ健康クラブ

代 表 者 斎藤桂子  
団 員 30人  
発足年月 令和4年10月  
連 絡 先 ☎090(7065)6544  
活動日時 水・土曜日 午前9時30分～11時30分  
活動場所 tette

皆さんのサークルを紹介しませんか？広報すかがわでは、日々活動している市内のサークルを紹介しています。掲載を希望する人は、秘書広報課に電話またはメールでお問い合わせください。  
☎(88)9112 ✉ kohogenko@city.sukagawa.fukushima.jp

私たち「たいまつ健康クラブ」は、元は「すかがわ松明連」としてよさこいなどの活動をしていました。しかし、会員の高齢化が進み、自分たちの体に合った活動をしていこうと「たいまつ健康クラブ」として、リズム体操やクッキング教室などを始めました。

主な活動は、健康維持のために行うリズム体操です。音楽に乗しながらみんなで踊れば、会員同士の一体感が生まれ、元気に踊れます。休憩しながら無理のない範囲で、楽しく活動しています。会員の中には80歳代の人もあるので、みんながその人を目標に取り組みんでいます。「明るく楽しく」をモットーに、会員同士で助け合える関係性を築いています。

これからも充実したサークル活動を続けていけるよう、運動や会員同士の交流を楽しんでいきたいです。

## もっと深掘り！インタビュー



クラブの雰囲気を教えてください

皆さん元気で、笑顔も会話の話題も絶えません



活動ではどのくらい踊りますか？

休憩を挟み、合計1時間以上は踊ります！



体操のほかにどんな活動をしていますか？

年に数回のバス旅行があり、会員のほとんどが参加しており、毎回大盛り上がりです！



斎藤桂子さん



鈴木智子さん



先崎郁子さん



## 牡丹咲き、笑顔花咲く

— 国指定名勝「須賀川の牡丹園」 —

須賀川牡丹園では、今年も290種・約7,000株の牡丹が咲き、園内に設置された和傘によって優雅さをより際立たせた牡丹が、来園者の目を楽しませていました。

ゴールデンウィークには県内外から多くの人が訪れ、牡丹のほかにも、市内団体による和太鼓演奏や南京玉すだれ、須賀川桐陽高校書道部による書道パフォーマンスなどを楽しんでいるようでした。

## 健康おすすめレシピ

File.5

### おやつ

柔らかい食感とやさしい甘みを感じる一品です。黒蜜を掛けてもおいしいです。

## 牛乳もち



(ジャンプアップ講習会調理実習料理)  
1人分の栄養素 エネルギー 93kcal たんぱく質 2.4g  
脂質 2.4g 炭水化物 16.3g カルシウム 60mg 食塩相当量 0.1g

### 主な材料(4人分)

かたくり粉 …… 大さじ4 牛乳 …… 200cc  
砂糖 …… 大さじ3 きな粉 …… 大さじ1

- 鍋に①を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜる。へらで混ぜながら、火に掛ける。
- 焦がさないように注意し、かき混ぜながら煮て火を通し、へらが重く感じるほど、ぽってりしてきたら火を止める。  
※へらが重くなるタイミングは急に来るので、混ぜながら目を離さないように気を付ける。
- 水でぬらしたスプーンで器に盛って、きな粉を掛ける。

### 栄養のポイント！

きな粉は、煎った大豆を砕いて粉にした加工食品で、良質な植物性のたんぱく質を多く含みます。

### お知らせ

食生活改善推進員養成講座「ジャンプアップ講習会」の参加者を募集中！希望する人は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。

食べましょう 1日3食 バランスよく



## 未来へつなぐレイクサイドフェスタ

— FUJINUMA GREEN DAYS 2025 —

5月4日に「FUJINUMA GREEN DAYS 2025」が藤沼湖自然公園で開催されました。今回、初開催のこのイベントは「自然との共生」をテーマにしたアウトドア複合型のイベントで、市内外から多くの人々が参加し、キャンプやマルシェを満喫しました。夜には、東日本大震災の犠牲者への鎮魂と復興への祈りが込められた花火が打ち上げられました。



## 空港探検にレッツゴー！

— 2025春の福島空港まつり —

5月18日に福島空港で「2025春の福島空港まつり」が開催され、家族連れなどでにぎわいました。

トロッコに乗り空港内を探検するトロッコドリーやバルーンショー、ウルトラヒーローショーのほか、福島空港公園で同時開催の「YOSAKOI祭り2025春」もあり、空港周辺は笑顔であふれていました。