

サークルとわたし



ファミバド愛好会

代 表 者 斎藤直樹

会 員 20人

発足年月 平成22年11月

連 絡 先 ☎070(2475)5520

活動日時 木曜日 午後7時～9時

活動場所 稲田地域体育館

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「ファミバド愛好会」は、15年前に稲田地区で始まったファミリーバドミントン大会をきっかけに、ファミリーバドミントンに夢中になった仲間たちで練習をするようになり、結成しました。

ファミリーバドミントンは、スポンジの付いたシャトルを使い、打ち込み禁止のルールのため、ラリーが続き、幅広い世代が楽しめるスポーツです。普段の活動では、自由に打ち合った後、試合形式で練習しています。小さなお子さんからご年配の人まで、世代を超えて一緒に楽しんでおり、特に小さなお子さんは褒められるとどんどん成長します。中学生、高校生や大人も、仲間との交流を楽しみに頑張っています。ミスしても笑い声が広がる、和やかな雰囲気練習しています。最近は、稲田地区以外から参加されている人もいて、交流の輪が広がっています。また、10月には、稲田地区の大会にも出場しました。

地区のスポーツイベント運営に参加しているほか、ラバーバレーボールやスカットボールなど、ほかの種目の大会にも出場しています。

初心者の方も大歓迎です。一緒に楽しく運動しましょう！



想像とイメージを未来へ

— ワクワク！真夏の冒険 お仕事探検ツアー —

7月30日、大東コミュニティセンター青少年教育講座「お仕事探検ツアー」が行われ、親子21人が参加しました。

午前中は、すかがわTEC^{テック}ツアーズ協力の下、(株)クラフトでプログラミングを体験し、午後は福島空港でバックヤードツアーに参加しました。子どもたちは、仕事に対する向き合い方や楽しさなどを学び、将来の自分の姿を思い描いているようでした。

健康
おすすめ
レシピ File.7

食べましょう 1日3食 バランスよく

主食・主菜

カレールウを使わず、塩分控えめで手軽に調理できます。

1人分 野菜100g

いためカレーライス

主な材料(2人分)

鶏もも肉 ……140g	バター ……4g
にんじん ……60g	カレー粉 ……小さじ2
たまねぎ ……100g	しょうゆ ……大さじ1
しめじ ……40g	

(食と健康のワークショップ調理実習料理)
1人分の栄養素量 エネルギー 192kcal たんぱく質13.8g
脂質12.0g 炭水化物9.8g カリウム512mg 食塩相当量1.5g

①鶏肉は小さめの一口大に切る。にんじんは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは4等分のくし形切りにする。しめじは石突きを取り、ほぐす。

②フライパンにバターを中火で熱し、①を入れて軽くいため、蓋をし、具材に火が通るまで蒸し焼きにする(途中で2度ほど混ぜる)。

③蓋を取ってカレー粉を振り、しょうゆを回し入れて1分ほどいためる。

栄養のポイント！

しめじ(ぶなしめじ)には、高血圧やむくみを予防する効果があるカリウムが、ほかのキノコ類よりも豊富に含まれています。

お知らせ

食と健康のワークショップの参加者を募集します。希望する人は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。



季節を感じ心を詠む

— 夏休みこども俳句教室 —

7月31日と8月1日、風流のはじめ館で「夏休みこども俳句教室」が行われ、延べ34人が参加しました。

夏空の下、同館の庭で水鉄砲やハンモック、水中花など涼しさを感じる季節を探し、表現のヒントを講師から学びながら俳句を作りました。五七五の言葉を使った「言葉遊び」では、たくさんの笑い声が教室中に響いていました。



芸術は自分らしさをつなぐ

— すかがわ・いわせアートフェスティバル —

8月2日、東京藝術大学美術学部協力の下、市役所1階みんなのスクエアと防災広場で「すかがわ・いわせアートフェスティバル」を開催しました。

会場では、うちわや缶バッジなど、オリジナル作品の制作や、福祉事業所利用者などの作品も展示され、芸術を通して参加者同士の相互理解を深める機会となりました。