



暑さも少しやわらぎ、秋の気配を感じる今日この頃です。

開催に賛否両論あったオリンピック、パラリンピックも終わりました。しかし、コロナウイルスの猛威は未だ収まらず、皆様体調は如何ですか。。ある調査では平均寿命と健康でいられる期間(健康寿命)には男性 8.84 年、女性は 12.35 年もあるそうです。決して短くないこの年月を元気で通すためにも日々カラダを動かして健康寿命を延ばしましょう。

今回は、いつでもどこでも出来る「あいうべ体操」をおすすめします。口を大きくあけて「あ〜い〜う〜べ〜」と動かすだけで、続けると「花粉症」が軽くなったとか、「首のシワ」が薄くなったとか効果も表れています。お風呂で、トイレで、TV を見ながら、思い出したらやってみてください。



SDGs ってなあに？

最近「SDGs」という文字を新聞、雑誌、テレビなどでよく目にするようになりました。最初は意味がわからなかったのですが、調べてみると 2015年に国連総会で193か国の全会一致で採択された「持続可能な開発目標」で、主に人権問題と環境問題を取り上げた17目標です。「だれ一人取り残さない」を合言葉に、「世界を変える」という地球規模の課題に、みんなが危機感を共有出来ればと思います。私も文献を読むと17の目標は難解な部分もあって理解するのが簡単ではありませんが、分かりやすい部分から学んでいって一歩一歩理解を深めたいと思います。

(高陽東支部より)

ボウリングを楽しみに待っていてくださった皆様。この度は、コロナウイルス感染が拡大して来ましたので、残念ながら中止とさせていただきます。またいつか出来る時期が来ましたらお声をかけますので、そのときはよろしく願います。(支部長 土井)

中華スープ



《作り方》

- ①大根は千切りにする。しめじは石づきを落とす。
- ②鍋にごま油をひいて手羽元を焼き、水を入れて煮立ったら鶏ガラスープの素・しょうゆ・大根・しめじを加え、豆腐をスプーンですくいながら入れる。
- ③②に塩・こしょう・ごま油を入れて味を調え、お好みで青ねぎの小口切りをちらす。

《材料》

- 鶏手羽元・・・8本
- 大根・・・4cm
- しめじ・・・2/3パック
- 絹ごし豆腐・・・300g
- 顆粒鶏ガラスープの素・・・大さじ4
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・適量
- ごま油・・・適量
- 水・・・1200ml