



健康的な生き方①「歩く」健康であるために！「散歩」と「ウォーキング」について。散歩とは、街並みや風景を楽しみながら歩く。運動(スポーツ)というよりは、心の愉しみです。一方、ウォーキング(Walking)は、有酸素運動の1つで、ハイキングや登山のトレーニングとして行う人が多い。運動量は、軽く30分～1時間程度／1日。初めは散歩、次にウォーキングというところ。ライフスタイルとして、健康になりたい人におススメです。毎日30分～1時間くらいから始めましょう。(喫茶の片隅から)

6月行事の報告など



いとばた 井戸端サミット

6日(日)、8名が参加し「最近の出来事」をテーマに、一人一人話しました。フルーツサンドとパンケーキを美味しく食べた事、お料理や、仕事を頑張った事。また、コロナワクチンの注射をして、痛かったという話や、飼い猫にひっかかれて急患で受診した話。他に、前日行われたスポーツ大会に参加したメンバーの一人が50m走で見事金メダルを獲得したと報告あり、メダルも見せてもらいみんなで祝福し、喜びました。嬉しい事も悲しい事も話す事で皆同じ気持ちになれる仲間がいること、地活メンバーの素敵な絆を感じられました。

べんとうちゅうしょくかい お弁当屋食会

13日(土)、8名が参加しました。今回は、少し趣向を変え、お弁当の持参もOKの昼食会でした。また、加藤指導員からお手製サラダの差し入れもあり、みんなで美味しくいただきました。更に、小鹿指導員が急遽お楽しみ企画を用意してくれて、ドキドキあり、笑いありとっても盛り上がりました。今度は、どんな企画が待っているかな♪ お楽しみに。
 【感想】美味しかった／サラダのボリュームが満点で美味しかった／楽しかった



とのおのまちあるさんぽ 遠野町歩き(散歩)

12日(土)、3名が参加しました。今回の散策コースは、南部神社・鍋倉公園。初夏を感じさせる陽気の中、新緑の遠野路を歩いてきました。鍋倉公園は山城跡ということもあり、案外きつい傾斜が続きますが、休憩を挟みながらみんなで頂上まで到達しました。頂上から見える、遠野市の中心部の眺望と時折吹き抜ける爽やかな風が、疲れたからだを癒してくれました。7月も遠野町歩きを開催予定です。ぜひ、ご参加ください。



かとうち 加藤さん家のスパサラダ

材料：スパゲッティ麺(200～250g)、コンビーフ1缶、キュウリ2本、玉ねぎ2玉、マヨネーズ適量、塩・コショウ少々

- 【レシピ】①パスタを表記の時間通り茹でておく
 ②キュウリ、玉ねぎを細切りにしておいて塩を降り、水気を絞っておく ③パスタが茹で上がったたら、冷水で冷やし水気を切ってボウルに入れる ④③に②と解したコンビーフ、調味料を入れて混ぜ合わせ完成♪



～お知らせ～

★7月の昼食会は、お休みします。