

佳人百色 ③

美しい姿勢で生き生きと



渋江勝世さん(右)と石田真紀子さん(左)

60歳以上の人を中心としたスポーツと文化の全国大会「第29回全国健康福祉祭ながさき大会(ねんりんピック長崎2016)」が、10月に開催されます。

「70歳で体重が70%を超え、健康診断の結果も悪かったときに、チラシに載っていた社交ダンスの案内を見て始めました」と話す渋江勝世さんは、現在81歳。本市が会場となるダンススポーツ交流大会に選手として出場します。

渋江さんはダンスを始めた時からダイエットを行い、相乗効果もあって健康状態は大幅に改善されました。その後もダンスを続け、74歳からダンスの競技会に出場するようになりました。

渋江さんのパートナーである石田真紀子さんは「社交ダンスは男性がリードします。会場に流れる音楽を聴きながら、他の選手と接触しないように進路を決めるなど、全て男性が考えて決めています。男性は女性の3倍大変だといわれているんですよ」と話します。

「競技会に出るダンスというのは、いかに上手に踊るかの追求です。より上を目指して努力するので、苦しみも伴います」と話す渋江さん。練習は厳しく、楽しいことばかりではないようです。しかし、背筋を真っすくに伸ばし、美しい姿勢で軽やかなステップを踏む様子はとても若々しく生き生きとしており、ダンスが2人の生きがいとなっていることが感じられました。

ねんりんピックに向けての意気込みを尋ねると「ねんりんピックは団体戦もあるので、みんなの足を引っ張らないようにベストを尽くして踊りたいです」と話してくれました。

(取材日 8月27日)

☎ねんりんピック推進室 ☎37-1725

栄養士のお薦めレシピ 豚肉の南蛮酢ソース



材料(2人分)

豚スライス	140g	砂糖	大さじ1
(しょうが焼き用)		しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1	赤唐辛子	1/2本
サラダ油	小さじ1/2	(輪切り)	
タマネギ	100g	小ネギ	2本
酒	大さじ1・1/2	サラダ菜	2枚
酢	大さじ1・1/2	ミニトマト	4個

作り方

- ①タマネギは半月の薄切りにする。小ネギは小口に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る
- ②酒、酢、砂糖、しょうゆ、赤唐辛子を混ぜ合わせて南蛮酢ソースを作る
- ③豚肉は袋に入れ、焼く直前に片栗粉をまぶす。フライパンでサラダ油を熱し、中火で豚肉を両面焼き、取り出す。火を通し過ぎないように注意する
- ④肉を取り出した後のフライパンで、中火でタマネギを炒める。火が通ったら②と豚肉を加え、ひと煮立ちしたら火を止める
- ⑤器に肉を盛り付け、残りの具とソースをかけて小ネギを散らす。サラダ菜とミニトマトを添える

●料理のワンポイント

酢の効果で肉がやわらかくなり、さっぱりと食べられます。鶏肉や魚にも応用できます。

- 1人分の栄養価 熱量247kcal、タンパク質15.4g、脂質11.7g、カルシウム30mg、食塩相当量1.4g

☎健康づくり課 ☎24-1111

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 健康で元気な高齢者が参加できるようなサークル活動を教えてください。

回答 本市では65歳以上で支援・要介護認定を受けていない人を対象に介護予防プログラムを用意しています。地域包括支援センターで配布する「介護予防チェックリスト」で日頃の生活をチェックし、該当する場合はプログラムが利用できます。通所型の「ますます元気教室」や訪問型の個別支援など、専門の指導員によるさまざまなサービスがありますので、詳しくは対象地域の地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ先 ※対象地域が分からない場合はお尋ねを。

- 早岐地域包括支援センター ☎26-5800
- 日宇地域包括支援センター ☎33-1700

- 山登地域包括支援センター ☎59-7671
- 中部地域包括支援センター ☎59-7111
- 清水地域包括支援センター ☎59-7770
- 大野地域包括支援センター ☎59-7758
- 相浦地域包括支援センター ☎59-7003
- 吉井地域包括支援センター ☎64-3877
- 宇久地域包括支援センター ☎0959-57-3450

※その他にも市内の各地区公民館ではさまざまな生涯学習の教室が開催されていますので、お尋ねいただくか市ホームページでご確認ください。

- ☎長寿社会課(介護予防プログラム) ☎24-1111
- ☎社会教育課(生涯学習) ☎24-1111

広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題1

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は○歳以上の人を中心とした健康と福祉の祭典です。

問題2

「○○コンシェルジュ」は、さまざまな保育・幼児教育施設の中から、利用者のニーズに合ったサービスを案内するガイド役です。

問題3

本市では65歳以上で支援・要介護認定を受けていない人を対象に○○予防プログラムを用意しています。

「広報させば」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、10月21日(金)までに(消印有効)広報係へ。※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(11月中旬)をもって代えさせていただきます。

9月号の答え ①宇久 ②ご当地 ③九重 8月号の応募状況 195通(正解182・不正解12・無効1)

10月号プレゼント 長崎和牛のサーロインステーキを3人に!



ねんりんピック長崎2016でもふるまわれる長崎和牛。今月号ではサーロインステーキ(サーロイン肉2枚、各180g)を3人にプレゼントします。和牛のオリンピックで日本一となった味をどうぞご賞味ください。

☎肉の山頭 ☎46-1778

●はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係宛て

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
(携帯電話からも可)