



クアハウスだより

第360号

クアハウス今治での過ごし方

日頃からクアハウス今治をご利用いただいている方には、クアハウスだよりで紹介している教室やイベントに参加されるばかりではなく「自分なりの過ごし方」を持っている方もいらっしゃると思います。今回はそんな方の1人をご紹介します。

クアハウス今治会員のT.W.さん。いつも午前中に奥様と連れ立って来館されます。更衣室で着替えると、トレーニングジムで1時間程度、しっかり体を動かします。現在83歳とのことですが、歩姿は年齢を感じさせません。



ジムや廊下ですれ違ふと職員にも気さくに声をかけてくれる穏やかな人柄で、他の会員様とも話をされている姿もよく見かけます。

そんなT.W.さんですが、「錬士6段」の称号をもつ居合道の達人でもあります。居合道を始めたのは定年退職が近づいた頃というから驚きです。切欠は剣道の恩師からの「伝統文化を絶やさないようにしたい」という言葉だったそう。それから24年間、鍛錬に励んでいるとのこと。今年の“NTT労組退職者の会”刊行の新聞「伊予路」にて、居合道の魅力を語った記事が掲載されました。記事に掲載された胸着姿からは、クアハウスで見せる穏やかな雰囲気とは一味違った、鋭さが滲み出ているようです。

Let's Walking ♪

2月の健康ウォーキングは、2日(日)の大下島1周の健脚コース(74歳以下限定)と16日(日)の大三島 盛~肥海の完歩コースの2本立てでした。どちらの日も前日まで天気が危ぶまれましたが、歩き始めてから昼食後の散策まで雨に降られることなく、無事に終わることができました。下の写真は、大下島の灯台で撮ったものです。

今年度は残すところ3月16日(日)の完歩コースと、27日(木)のノルディックウォーキングのみとなりました。4月以降も、皆様に楽しんでいただけるようなコースを提案できたらと考えています。ぜひ、ご参加ください!

令和7年度 4~6月のウォーキング情報をちょっとだけ見せちゃいます!

| 完歩ウォーキング(3~5km) | | | |
|-----------------|-------------|---------|---------|
| 実施日 | ウォーキング名 | コース | 受付開始日 |
| 4月20日(日) | 藤の花ウォーキング | 西条市 喜多川 | 4月2日(水) |
| 5月11日(日) | 島めぐりウォーキング | 今治市 伯方島 | |
| 6月22日(日) | ふるさとウォーキング | 西条市 小松町 | |
| ノルディックウォーキング | | | |
| 実施日 | コース | 受付開始日 | |
| 4月10日(木) | 松山市 北条 | 3月1日(土) | |
| 5月25日(日) | 今治市 伯方島&大三島 | 4月2日(水) | |



からだ革命ワンデープラン

~スロートレーニングでロコモ予防~ 3月29日(土)

スケジュール

- ① 10:30~ 体調チェック
- ② 11:00~ 講義「スロートレーニングのメリット」
- ③ 11:30~ 実習「スロートレーニング」
- ④ 12:00~ 実習「スローステップ体操」
- 12:30 教室終了



スロートレーニング(スロトレ)とは、動作をゆっくり丁寧に行う筋トレの方法のことです。高齢の方も安全に取り組める方法としても注目されています。

スロトレの効果やロコモ予防にオススメの筋トレについて説明した後、実際にスロトレを試してみましょう!

野菜を食べよう 今月の野菜「豆苗」

エンドウの新芽とつる先5~10cmの若芽のことを豆苗と言います。カロテンやビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜を守り、体の免疫力を維持する効果が期待できます。この他、ビタミンE・B群、ミネラルも豊富に含まれています。

芽が鮮やかな緑色で瑞々しいものを選びましょう。育ちすぎると硬くなるので注意が必要です。

☆豆苗と卵と牛肉のオイスター炒め☆

(材料/2人分)

- ① 牛肉は1口大に切り、aを揉みこんでおく。豆苗は根元を切り落とし、さらに半分に切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンに半分量の油を熱し、溶き卵を流し入れて菜箸で混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ 残りの油をフライパンに加えて熱し、牛肉を炒める。
- ④ ある程度火が通ったら豆苗を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ bを加えて混ぜ、最後に卵を戻して大きく混ぜる。

| | | |
|----------|---------|--------|
| 豆苗 | 140g | |
| 牛こま切れ肉 | 50g | |
| a | 酒 | 小さじ1 |
| | おろししょうが | 小さじ1/2 |
| | 片栗粉 | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | |
| b | 油 | 小さじ2 |
| | 酒 | 大さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| オイスターソース | 大さじ1/2 | |

1人分のエネルギー量 178kcal
塩分 0.9g

第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中!

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

「クアハウスだより」誕生30年!

広報紙「クアハウスだより」が誕生して、今号で丁度30年を迎えました!これも皆様のご愛読くださったおかげ。心より感謝申し上げます。

これからもいろいろな情報を発信していきますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00~21:30

休館日 火曜日

