



😊 スマイルクラブ～西のレジェンド紹介～ 😊

今年最後の健康ニュースは、スマイルクラブ～西地区のレジェンド田中さん～をご紹介します。田中さんは、広畑教室に2011年に入会、その後はほぼ毎回参加されています。家でも体を動かすことや健康チェックを日課とされており、姿勢が良く、人生の大大先輩です！いろいろな相談ができる母のようであり、大塩教室の山本さんと同じく「田中さんみたいに年を重ねたい」と目標になっている方です。

長く教室に参加されている理由を教えてください。

⇒教室で体を動かすこと、皆さんや先生との会話が楽しく至福のひとつです。
教室後はしっかりと睡眠を取ることができ、嬉しく思っています。

健康維持のために日常生活で気をつけていることや心がけていることを教えてください。

⇒食事、運動(毎日20分)、趣味、友達を大切にしています。
感謝しながら日々生活することを心がけています。

今後(今年)の目標、やってみたいことを教えてください。

⇒今のままで十分です。継続できますように！！

その他、何でも自由にお書きください。

⇒教室の1時間がとてもとても楽しいです。
今後もよろしく願いいたします。

広畑教室のメンバー
前列右が田中さん



2018年の健康ニュースはスマイルクラブのレジェンド山本さん、田中さんにお話を伺いました。「健康は1日では作ることができない、感謝する気持ち、マイペースで楽しい時間を過ごすことが大切」と教えていただきました。ありがとうございました。もうすぐ2019年♪元気で楽しい毎日を送ることができるココロとカラダを作るために来年も張り切っていきましょう！

😊 スマイルクラブ広畑のご案内 😊

日時: 第2金曜 19:30~20:30 第3日曜 10:00~11:00

教室前後に健康チェック有

場所: 広畑第2公民館

参加費: 会員 600円・一般 750円/1回

☆動きやすい服装と飲料持参で直接会場にお越しください。

☆詳細は担当者まで。



旬を味わう【レモン】



量販店では一年中店頭に並んでいますが、国産の黄色レモンの旬は12月～3月です。主な生産地は広島・愛媛・和歌山で多く収穫されます。レモンの皮も使うなら、農薬やワックスを使用していない国産が安心です。

* 栄養 *

クエン酸とビタミンCを多く含む

* 保存方法 *

絞った果汁を冷凍
スライスシラップに包んで冷凍

* 効能 *

疲労回復・風邪予防・ストレス解消・免疫力向上
成人病予防・美肌効果・二日酔い



おすすめレシピ

* はちみつのレモン漬け

作り方 レモンをスライスし、はちみつに漬ける。

- レシピ ① しょうが湯 ・はちみつレモンをお湯で割り、生姜(粉末)を加える。
 ② ジンジャーティー ・はちみつレモンを紅茶で割り、生姜(粉末)を加える。
 ⇒ 血行促進・冷え性対策・美容効果

* レモンペppardレッシング

材料 ・レモン汁(大さじ1) ・オリーブオイル、はちみつ(各小さじ1)
・塩、黒コショウ(各ふたつまみ)

- レシピ ① 柿と大根のレモンペppardサラダ
 *大根は皮をむき薄めのいちよう切り、柿は皮をむき薄めにスライス。
 大根と柿、パセリのみじん切りを合わせ、ドレッシングで和える。
 ② 大根と白菜のレモンペppard
 *大根は皮をむき薄めのいちよう切りにし、白菜は食べやすい大きさに切る。
 大根と白菜に塩を振り、しんなりしたら水で塩気を落とす。
 レモンペppardレッシングを和える。 参考文献 旬の食材百科

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F

TEL・FAX 079-291-5200 (月～金 10時～14時まで)
090-1144-5910 (矢野 HP)

メール estrela@leto.eonet.ne.jp

H P http://www.himeji-estrela.com/