

このまちで...



バレエを指導できるようになって20年。生徒の皆さんには、いつもパワーをもらっています」と微笑む山崎さん。

「バレエの印象として、練習が厳しいとか、やせていないといけないとか、子どもの頃からやるものなど、思い浮かぶと思います。確かに、ある一定のレベルやプロを目指すのであれば、努力も必要です。でも私は、本格的なレッスンを受けることだけがバレエではないと思っています。年齢に関係なくバレエの楽しさを知ってもらいたいと始めたのが、未経験の大人を対象にしたプライベート教室なんです」

50歳から始めて18年になる人もいるという教室は、音楽に合わせてバレエの基本的な動きを繰り返し反しやることで体幹が鍛えられ、姿勢も良くなるなど、幅広い年齢層の人が通っています。

高校2年生の時、新聞に入っていた

バレエは人生そのもの

山崎 早苗さん(57歳・野市町)



た生徒募集のチラシから始まったバレエとの関係。両親からバレエを職業にすることを反対され、内緒で練習を続けていた当時のことを、「バレエをやっているときは、いやなことを忘れられたし、私にとってバレエは、心の支えでした」と振り返ります。

レッスンの後、愚痴や子育ての悩みなど、いろいろな話を生徒さんとする機会が多いという山崎さん。そんなある時、自身の子どもが小学校でいじめを受けたこと、その後進学した中学校と高校でのこと、そして不登校になってしまったことなど、たくさん悩みに生徒さんが寄り添い、励ましてくれたと言います。

「人と人とは、本当に支え合って生きていくんだな、と思います。バレエを通して、これからも喜びや楽しさを生徒さんと共有したいし、もっともっと多くの人に、バレエのすばらしさを伝えていきたいですね」

今回は、前田努さん(野市町)から紹介の山崎早苗さん。前田さんいわく、「バレエや家庭のことに対する姿勢がいつもすごいと思う方」だそうです。

※次回は、山崎さんが夜須中央公民館でバレエの発表会を開催するときに、舞台照明を担当してくれている高橋泰さん(夜須町)です

今日から始めよう！ 減塩生活



■ 日本人は塩分をとりすぎている！

塩をとりすぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

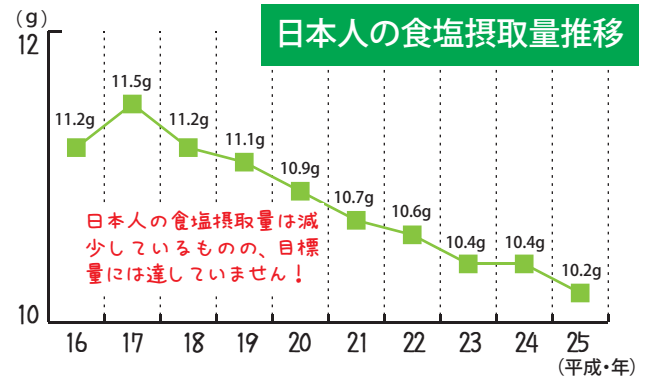
日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。

低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

塩分摂取量の目標

男性 **8g未満**
女性 **7g未満**

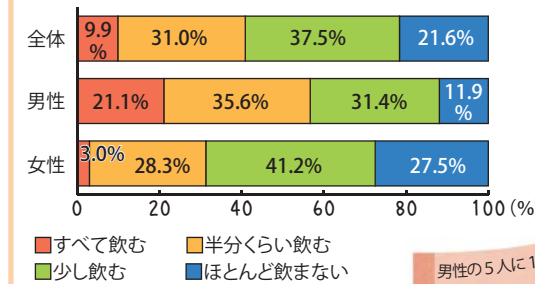
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



■ 皆さんご存じですか？ うどんやラーメンには塩分が多く含まれています。

うどん、ラーメンなどの汁を飲む頻度

(平成26年度香南市特定健診塩分摂取アンケート結果より)



うどんやラーメンなどには、1杯で4~5gの塩分があります。この量は1日の塩分量の約半分に相当します。

めん類を食べるときは、栄養バランスを考えて具の多く入ったもの(五目めん、鍋焼きうどん、けんちんそばなど)を選ぶようにして、汁は残すようにしましょう。

■ 塩分測定器の貸し出しをしています



ご家庭のみそ汁やスープの塩分を測ってみませんか？
お問い合わせは健康対策課まで。
◎家庭の食事だけでなく、市販食品の利用や外食の機会には栄養成分表示を確認し、どれだけの塩分が含まれているのか、気をつけて見るようにしましょう。

「おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ減塩レシピ」を香南市ホームページ <http://www.city.kochi-konan.lg.jp/> に掲載しています。ぜひご利用ください。

◆上手な減塩のコツ

- ☆しょうゆや塩などの調味料を食卓に置かない
- ☆しょうゆはだし汁で薄め、割りしょうゆにして使う
- ☆塩分の多い加工食品は週に1・2回以内に
- ☆しょうゆは料理に直接かけず、小皿にとってつける
- ☆めん類の汁は残す

かちりじゃこのダシたまご焼き

〈1人分の栄養価〉エネルギー 156kcal
たんぱく質 10.3g 脂質 10.6g
カルシウム 78mg 塩分 0.8g

材料(1人分)

卵 1個
かちりじゃこ 適量
ねぎ 少々

しょうゆ 少々
砂糖 少々
サラダ油 適量

作り方

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②卵を割りほぐし、①とかちりじゃこ調味料を入れてよく混ぜる。
- ③卵焼き用のフライパンに油を熱し、②を焼く。

◎かちりじゃこからダシがでます。
◎ねぎは小口切りにして冷凍しておくと便利です。

☆☆小松将也さん(夜須小学校6年生)考案



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



かわむら なお
川村 菜緒 ちゃん

- ★平成24年12月21日生まれ
- ★お父さん 和也さん
- ★三女
- ★香我美町
- ★お母さん 裕美さん
- ★ご両親から...
もうすぐ3歳になります。
可愛い物が大好き。ふわふわの髪の毛がチャームポイントです。
お姉ちゃん達と一緒にゆっくり大きくなってね!

おおきくなあれでは、3歳までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。 ■総務課秘書広報係 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

町内会の加入率は香南市全体で何%でしょうか。

プレゼント ◆提供/ヤマサキ・アート バレエ スタジオ

バレエ・ピラティスの無料体験(2回分)・・・10名

※当選の方に引き換え券をお送りします ※大人クラス、子どもクラス、どちらでも体験いただけます

応募方法

- ①答え
 - ②住所
 - ③氏名
 - ④年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
- ◆あて先 〒781-5292 野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
☒ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り **11.18 (水)** 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW12月号」で発表します

◆10月号当選者◆

Hair Room G-naのヘアメニュー10%割引券

香我美町/緒方優子さん・恒石美智子さん 夜須町/中村芳恵さん おめでとうございました。

ヤマサキ・アート バレエ スタジオ

バレエの経験がなくても、身体が硬くて運動が苦手でも大丈夫。初級のクラシックバレエと美容体操的な動きで楽しく汗を流し、ストレスを発散しませんか。バーの前に立ち身体を動かすだけでも気分はバリエーナ。子どものころバレエに憧れていたあなた、今からでも遅くありませんよ。現在、大人のクラスは20代~70代の方までがレッスン中です。

■クラス・レッスン時間【大人のクラス】◎バレエ/入門...金曜日 20:20~、初級...月曜10:30~・19:30~、その他のクラスあり ◎ピラティス/金曜日10:30~・19:30~【新規子どものバレエクラス開室】◎バレエ/リトル(3歳~就学前)...土曜日10:00~、ジュニア(小学生~)...土曜日10:45~、(小学1~3年生)...水曜日18:30~

■料金 1クラス5,500円~ ■住所 香南市野市町母代寺435-26 ■TEL 090-1006-0271

ヤマサキ・アート バレエスタジオ
香のいち 野市公民館
※関連記事「このまちで」

※写真はすべてヤマサキ・アート バレエ スタジオ提供

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。