

和風マッシュポテト

とても簡単にできる一品料理です。里芋は低カロリーで食物繊維が豊富です。ぬめりの成分の『ムチン』は消化促進、『ガラクトン』は免疫力向上作用があります。口当たりがなめらかですので、是非、お試しください。

【材料】

里芋 …… 8個(約400g)

梅干し …… 大2個

白ゴマ …… 大さじ2

削り節 …… ひとつかみ

あさつき・塩 …… 各少々

【作り方】

1.里芋はよく洗い、皮ごと柔らかくなるまで煮る。熱いうちに皮をむいて、すりこぎなどでつぶし塩をふる。

2.梅干しは、種を取り除き、包丁でたたいてなめらかなペースト状にする。

3.アサツキを小口切りにする。

4.つぶした里芋に、梅肉・白ゴマ・削り節・アサツキを加え、よく混ぜ合わせる。

ホットワイン

寒い夜、『体が冷えて寝付けないので何か飲もうかしら…でも、お茶やコーヒーでは目がさえちゃうし…』とお悩みの時には“ホットワイン”など如何ですか？赤ワインのポリフェノール、オレンジなどのビタミンC、保温効果のあるスパイスなど、冬の寒さの厳しいヨーロッパでは『風邪の妙薬』なんて言われていて、非常に古くから愛されている飲み物です。高級なワインはあまりホットワインには向きませんので、お料理に使うワインで十分です。

【材料】

赤ワイン… 一本750ml

はちみつ… 大さじ12

オレンジ

スライス… 一個分

シナモン・グローブ・バニラ

こしょう、すりおろし生姜

はお好みで

レモン …… カップの数だけ

【作り方】

1.赤ワインと、スパイス類、オレンジの輪切り、はちみつ(orグラニュー糖など)を手鍋に入れ火にかけます。

2.弱火にして、ゆっくりと混ぜながら“沸騰”する前に火を止めます。

3.シナモン、こしょうなどをお好みで加えて出来上がり！

4.あらかじめスライスレモンを入れておいたカップに注ぎます。

快人百面相の独り言

「1192(いい国)つくろう鎌倉幕府」
 年号語呂合わせの中でも断トツの覚えやすさのこの年号、今は「1185(いいはこ)」になっているそうです。いい国が作れなかったわけではなく、1185年にはすでに鎌倉幕府の基礎が出来ていたから…との見解のようですね。
 私は、年号が変わった事実より、教科書の内容が変わってすでに5年も経っていたことの方がショックでした。情報社会の中で電波障害に合っていたような気がしました。でも、私にはこの事に気がつかないくらい、他の素晴らしいものに出会えたり発見したりしていた、ものすごい変化の5年間でした。
 今のこの時がいずれ『歴史』になっていくのだから、先の事がわからないのは当然です。10年前に思い描いていた私の中の『未来予想図』は、現在、良い意味で大外れです。これからも、新たな『未来予想図』を想い描く事ができると思うと、それだけで胸が踊ります。

編集後記

昨年は、東日本大震災に心痛めた年でした。ご紹介したブロックイベントも皆様に元気を届けたいとの願いを込めて開催されました。今年もさらなる復興支援に何か出来ればと思います。さて、寒さ本番の季節になりました。今回はヘルシーで体が温まるレシピを紹介しています。参考にしてしっかり栄養を取り、寒さに負けない体力をつけ、元気に教室で体を動かしましょう。

本部 〒174-0064 東京都板橋区中台3-27-C-810

健康体操ラムーヴ・北村 裕子

ホームページ

http://lmove-taisou.com

ラムーヴ

×

イ

ト

ラムーヴ

仲間通信

第8号

平成24年2月1日

大汗かいて「疲れた～」と言いながらも、皆さん休まずに動きます。オシャレ大好き、ラムーヴ大好きな生徒さんと共に「楽しく動いて、筋力アップ」を目指しています！

東京・瓜生&高嶺教室

生徒さんはお茶所の奥さん達です。肩こり・腰痛解消にほぐしを入れ、みなさんと笑いながら楽しく行っています。

静岡・海野教室

八ヶ崎市民センターの開設と同時に産声をあげ、昨年秋で20才に成ったお教室です。成人式を数回迎えたみんな、頑張っています!!

千葉・山回教室

23年度 ラムーヴ各地区の 活動報告

日本体操祭

生徒さんの感想

Aチーム Yさん…今日、体操祭に初めて参加させていただきました。大きな会場で不安も大きかったですが「とにかく楽しんで!」という先生の言葉で、のびのびできました。楽しかったです。
Oさん…「練習は厳しく本番は楽しく」とお話しされた先生の言葉通り、多少緊張しましたが、とても楽しく思いっきり演技する事が出来ました。

Bチーム Aさん…この日の為に頑張って練習してきました。大きな体育館に立つと身が引き締まりました。自分なりに上手く出来たと思います。
Bさん…高齢の私が出られるなんて…家族が見に来てくれました。気持ちよく動けて最高でした。



2011 日本体操祭 NIPPON GYMNASTICS FESTIVAL [2011年11月19日&20日]
国立代々木競技場第一体育館

【関東地区】平成23年11月19日(土) 国立代々木競技場第一体育館

体操祭当日はあいにくの雨模様となりました。
今回初めてAチーム、Bチームに別れて、総勢273名の参加となりました。他のチームを観る機会もあり、いつもの体操祭と違う面もあったかと思います。
生徒さんは、力強く、元気いっぱいの素晴らしい演技を披露しました。皆さん一人一人が、この日のため、一生懸命に頑張って練習してきた成果だと思います。
演技終了後、生徒さんの無事にやりおえたという笑顔がとても印象的でした。
ご参加有り難うございました。本当にご苦労様でした。
体操祭実行委員長・大西

【静岡ブロック】平成23年8月20日(土) 藤枝市民会館

「がんばろう日本!がんばれラムーヴ」と題して「第16回池谷多幾江教室ラムーヴ発表会」が静岡ブロックの先生方の協力をいただき、盛大に開催されました。
「世界に一つだけの花」の演技の時は、会場に見に来てくださった人も参加していただき、全員が造花を手付け踊りました。会場がまるで花畑のようでした。お客様は「自分も発表会に出たみたい」と喜んでいました。
最後はサザンオールスターズが震災のために作曲した「レッツ トライアゲイン」を全員で踊り、ラムーヴの絆を深めました。
会場で寄せられた義援金は日本赤十字へ送らせていただきました。

静岡・池谷多幾江

生徒さんの感想 Aさん…久しぶりに緊張を味わいました。他の教室の生徒さん達の元気さに圧倒されました。
がんばっている姿に、私自身もずっと体操を続けていきたいと思いました。
Bさん…他の人たちの演技を見せていただき、練習を重ねて上手に出来たら楽しいだろうな…と思いました。このような機会にはまた挑戦してみたいと思いました。

輝き人 神奈川 溝の口教室 石川節子さん★

現在石川さんは72才です。歳を重ねても美しい人で近所の男性が「石川さんいるかい～」と野菜片手に教室に訪ねて来たり、日帰りの旅行では「綺麗だからおまけしとくよ～」と石川さん周辺にいるとおこぼれにあずかることが多々あります。もちろん内面も美しく、さりげなく教室の仲間を気遣ってくれたり、私が親の介護で教室を閉じる話をした時もみんな通る道と励ましてくれて、3ヶ月自主トレで教室を守ってみんなの中心になってくれた恩人でもあります。十代から習っている日本舞踊はプロ並みの艶やかさ、ラムーヴの体操は、踊りの筋力や柔軟性には欠かせない下味の様なものと熱心に教室へ来てくれます。自然でやさしい立ち振舞いは私の憧れの女性でもあります。

神奈川ブロック・谷中悦子



こんにちは(^.^) 教室訪問 【千葉・米沢教室】

千葉県松戸市新松戸の教室です。市西側を流れる江戸川の対岸は、フーテンの寅さんで有名な葛飾柴又。現在でも『矢切の渡し』が2市をつないでいます。
近隣にある700年以上の歴史を誇る本土寺は別名“四季の寺”と親しまれている名刹で、100本の桜、5000株の花菖蒲、1万株の紫陽花、そして1000本ものモミジが境内を素晴らしく彩り、多くの観光客で賑わっています。

入会当時は五十肩、腰痛等で元気がなかった生徒さんが、今では年齢より若々しく明るく元気に体操をしている姿を見ると、指導士をしていてよかったな～と、とても嬉しい思いです。笑いこそ健康の源と、50代～80代が踊って、笑って33年続いています。細く長く続ける為には何よりも健康が第一、心地よい汗を流して心と体のバランスを大切にしながら生徒さんと一緒に努力している教室です。

改めてラムーヴに感謝!! ありがとうございます。 千葉ブロック・米沢人美



新潟ブロックの紹介

3人で1人前だったはずが…、いつの間にか1人前未満になってしまいました。毎週1回集まってレッスンしています。実技の確認、お互いの健康状態を確認し合い持ちつ持たれつ助け合って頑張ってます。



小学6年Yちゃん…緊張して頭が真っ白になり、焦って順番を間違えてしまいました。でも、お母さんのクラスの皆さんから「○○ちゃん、がんばってー」と声を掛けていただいて頑張れました。とても楽しい発表会でした。