

# 体を動かそう その3 モルック



ここ数年で耳にする機会が増えてきた「モルック」。投げる棒をモルックといいモルックを数字の書いてある木製のピンに当てて先に50点になったチームが勝ちとなります。今ではインターネットでも道具が買えるのでみんなでワイワイ☆モルックしてみませんか♪



基本的な運動が多かったですが改めて考えて運動すると効果はアップするかもしれません☆肝心なのは無理せず、楽しみながら行うのがポイントです。そして運動が終わったら自分にご褒美、美味しいご飯を食べましょう！今回リフレクシダの自慢☆料理上手の奥さまより美味しいレシピをご紹介します！

## ～野菜たっぷり南蛮漬け～



### 材料 (4人分)

- |                   |      |
|-------------------|------|
| 鶏むね肉              | 1枚   |
| かぼちゃ              | 1/2個 |
| インゲン              | お好み  |
| 人参                | 1/2本 |
| 玉ねぎ               | 1/2個 |
| カイワレ大根            | 少々   |
| その他ピーマン・茄子等の好きな野菜 |      |
- 
- |                   |       |
|-------------------|-------|
| だし汁               | 200ml |
| (水200 だしの素小さじ2~3) |       |
| 醤油                | 大さじ3  |
| お酢                | 大さじ3  |
| 砂糖                | 大さじ3  |
| 白ごま               | 少々    |

STEP 01



鶏むね肉は削ぎ切り、かぼちゃは5mm程度に切っておく  
インゲンは筋を取っておく  
人参、玉ねぎは細かく千切りにしておく

STEP 02



レンジ使用な器にだし汁と醤油・お酢・砂糖を入れる  
人参・玉ねぎも入れて1分程チンする  
その後よく混ぜる  
火を通した野菜や肉を器にアツアツのうちに入れておく

STEP 03



かぼちゃは多めの油で裏表軽く焦げ目が付くまで焼く

STEP 04



削ぎ切りにした鶏むね肉は醤油と酒、それぞれ小さじ1で下味をつけて片栗粉をまぶして多めの油で揚げ焼にする

STEP 05



インゲンは素揚げにする他に茄子等を素揚げにしても美味しいので色々お試しください

STEP 06



器に3~6の材料を入れて2~3時間漬ける  
温め直しても美味しいです冷たいままなら3~4日は冷蔵で保存できます最後にゴマとカイワレ大根をのせて完成♪



# RefreshNEWS 2023年 秋 vol.2号

リフレッシュ ニュース



暑さも落ち着き過ぎやすい季節になってきましたね。この時期は様々なことに取り組めるチャンスの時期ですよ☆そこで今回は「体を動かして健康になろう!!」をコンセプトに簡単・基本的な運動からオススメの運動をご紹介します(^^)体を動かしていい汗かきましょう♪

## 体を動かそう その1



### 踏み台昇降

外でも家の中でも、さらにテレビを見ながらできるおすすめの運動です。♪踏み台に昇った時に足踏みしてから降りると足が均等に昇り降りできるので是非お試しください☆



## 体を動かそう その2 ヨガ



呼吸とポーズを合わせて行うことで心と体のバランスを整えてみませんか？まずは1日10分を目標に☆「安楽座のポーズ」「猫のポーズ」「鳩のポーズ」など様々なやり方があるので気軽にヨガチャレンジしてみませんか？



水まわり・住宅設備

LPガス・灯油

介護用品レンタル・販売

- ◆液化石油ガス設備士 15名 ◆浄化槽管理士 8名
- ◆危険物取扱者 22名 ◆2級建築士 1名
- ◆宅地建物取引士 4名 ◆福祉用具専門相談員 8名
- ◆2級管工事施工管理技士 5名 etc

住宅設備機器・メンテナンス

浄化槽管理

セルフ給油スタンド

# これからもリフレクシダをよるしくお願ひします。



- 吉田 実
- 草野 幸夫
- 上遠野 雄吉
- 矢内 美穂
- 菅野 由美子
- 橋本 優子

- 横田 弘之
- 草野 金光
- 佐藤 忠明
- 車谷 敏一
- 渡辺 貴裕
- 渡邊 拓也
- 佐藤 将太
- 鈴木 信彦
- 小林 瑛太
- 東條 光裕
- 木村 隆之
- 寺島 友義
- 東條 達也
- 柏原 雅光
- 野口 伯文
- 草野 正雄
- 蒲生 弘幸
- 鈴木 清枝
- 村上 由香
- 吉田 由香
- 永山 あゆ子
- 柳田 智美
- 吉田 ミキ子
- 草野 涼子
- 宗形 淳一
- 常恒 泰矩
- 大沼 浩司
- 鈴木 雄大
- 平河内 宏昌
- 熊谷 豊子
- 遠藤 拓也
- 吉田 孝行
- 郡司 友則
- 渡辺 明洋
- 佐藤 奈美子
- 柳田 晃祐
- 折笠 一郎
- 柳田 忠夫
- 川上 和也
- 宗形 圭一
- 福地 智明
- 白井 秀和
- 小西 正輝
- 西牧 里美