

「このスポーツが発足したばかりの頃、友達に誘われたのがきっかけです」と話す増田さんは、平成4年にその友人と共に千葉県代表として『ねんりんピック』へ出場。見事、初めての全国大会で個

92歳、GGトッププレーヤー

グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフ歴は30年以上。今年、匝瑳市グラウンドゴルフ協会から最優秀選手賞を受けた増田忠義さんは、92歳を迎えた今も、本市のトッププレーヤーとして活躍しています。

人入賞を果たしました。

グラウンドゴルフの「ゴツ」を聞くと、「真っ直ぐ打つことが何より大切。感覚を鈍らせないよう、週2回の練習は欠かせません」と話し、「練習では気の許せるメンバーと一

緒にプレーするのも楽しみです」と笑顔。
「食べて、飲んで、笑う」が健康の秘訣。今年も大会入賞を目指し、95歳まで現役プレーヤーとして活躍するのが目標です」と力強く話します。

ピープル PEOPLE Vol.34 匝瑳の人



ただよし
増田忠義さん(92歳) 春海

みんな
みて！
みて！

アートギャラリー



夏だからスイカを描いたよ。しま模様を描くのが楽しかったけど、つるをもっと細く“クルっと”描きたかったな。



カッコいい服を着て花火を見るところ。紙皿に切り絵を貼って花火を作ったんだ。ホタルも飛んでいてきれいだよ。



あかしあことも園
土屋 尋くん



織り姫と彦星が“仲良しのハート”で結ばれてるよ。青、黄、緑の模様を写し取った星の流れが、一番よくできたんだ。

吉田保育所
椎名望結ちゃん



八日市場保育所
菅谷和輝くん

百歳体操に取り組む団体を紹介。
皆さんもチャレンジしてみましょう

Let's いきいき！



百歳体操！



塔の前百歳体操クラブ

活動場所 佐藤植樹園事務所（東小笹）

発足時期 平成30年10月

問高齢者支援課地域包括支援センター☎73-0033

健康寿命を延ばすために始めました。この地域には集会所が無かったため、参加者の自宅にある事務所を利用し、週1回、活動しています。

体操を続けてきて、「腕が上がるようになった」「体が軽くなった」と笑顔で話しています。また、活動には一人暮らしの人も参加していて、地域の“集いの場”、“見守りの場”としても機能しています。

体操を間違えても、みんなで笑い合うことができる、明るくにこやかなクラブです。



給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか



menu シシャモの香味揚げ

骨ごと食べられてカルシウムたっぷり。シシャモを米粉でさっくりと揚げました。ガーリックの香りが食欲をそそります。

問学校給食センター☎70-2210

ポイント！

衣は、水を少しずつ加えて
作りましょう。

材料（4人分）

シシャモ……………4匹
A
米粉……………大さじ2
ガーリックパウダー…………少々
とき卵……………小さじ1
黒ゴマ……………少々
水……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ①Aを混ぜて、衣を作る。
※ガーリックパウダーは、下ろしたニンニクでも代用できます。
- ②シシャモに衣を付けて、170℃で4分間揚げる。

栄養価（1人分）

エネルギー70kcal たんぱく質4.2g
脂質3.7g カルシウム68mg 食塩
相当量0.2g