

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
9月17日(水)	9:30～11:30	げんキッズ	保健センター
9月19日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
9月22日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
9月26日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
9月29日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
10月2日(木)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
10月6日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
10月7日(火)	(受付)13:00～13:20	2歳児歯科健診	保健センター
10月8日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
10月9日(木)	(受付)13:00～13:20	BCG予防接種	保健センター
10月10日(金)	19:00より	健康づくり講演会	中央体育館

疲労回復によい働きをするメニュー



ゆで豚の温野菜の チーズドレッシング

材料(2人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| ●豚ロース肉…… 220g | ●クリームチーズ… 120g |
| ●しょうが……… 10g | ●砂糖……… 大さじ1 |
| ●酒……… 1/2カップ | ●しょうが汁…… 小さじ1強 |
| ●玉ねぎ……… 30g | ●おろしにんにく… 5g |
| ●ジャガ芋……… 140g | ●みりん……… 大さじ1強 |
| ●アスパラ……… 2本 | ●ごま油……… 小さじ2 |
| ●人参……… 50g | ●塩……… 少々 |

作り方

- ①豚ロースは食べやすい大きさに切る。
- ②しょうがは輪切りにする
- ③鍋に水、酒、塩、①、②をいれアルミ箔をして、強火にかけ、中まで火が通るまでゆでる。
ざるにあげ水気をきる。
- ④玉ねぎは、スライスしさっと湯をとあす。
- ⑤ジャガ芋は、3cm 大の乱切りにする。
- ⑥アスパラは堅い部分を切り、2cm 長さに切る。
- ⑦人参は、皮をむいて小さめの乱切りにする。
- ⑧⑤、⑥、⑦をゆで水気をきる。
- ⑨クリームチーズに砂糖を加え練り混ぜ、やわらかくなったら、しょうが汁、おろしにんにく、みりん、ごま油、塩を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。
- ⑩皿に、豚肉と野菜を盛り⑨をかける。

豆知識 肩こりについて

首こり・肩こりは、運動不足や悪い姿勢、ストレスなどいろいろな原因がかかわっておこる身近な症状です。

【首こり・肩こり解消法】

- ①正しい姿勢を保つ
- ②睡眠中の姿勢～枕をチェック～
・よい枕は、体にあった高さで、頸椎が自然のカーブに近い形に保たれ、無理な力がかからないもの。
- ③仕事の合間の体操、全身運動を生活にとり入れる。
(腕回しや肩の上げ下ろし、首の体操など)
※日頃からよく体を動かして筋肉を鍛えておくことが重要です。
- ④お風呂や使い捨てカイロを活用し、温める。
- ⑤こりに効くツボを指圧する。

【自分でできるツボ療法術】

*肩こりに効くツボ

- ①雲門(うんもん)
鎖骨の下を肩のほうに向かって触っていき、指が骨にぶつかる所。
(ぶつかった骨の内側でなでるよう
に刺激する。)



②肩井(けんせい)

首のつけ根から腕のつけ根の真ん中、肩の筋肉がいちばん盛り上がっている所。
(3本指で垂直に押す。円を描くようにもみほぐす。)

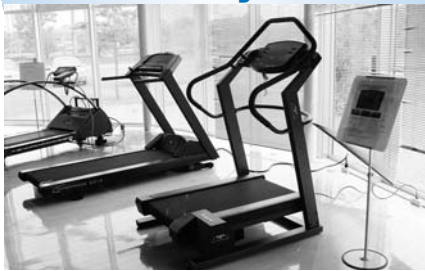


*首こりに効くツボ

- ①完骨(かんこつ)
耳の後ろの骨を触ったら、その後ろのへこんだ所。
(中指を中心に3本指で円を描くようにもみほぐす。)



トレーニングルームに仲間入り! マイマウンテン ウォーキングマシン My Mountain



◆コンセプト

いままでは走るスピードを早くすることで心拍数のコントロールを行っていましたが、マイマウンテンはスピードはそのままに傾斜を利用し、簡単かつ安全に心拍数をコントロールする方法を選択したものです。

☆こんな方には絶対おすすめ! ☆

- ・脂肪燃焼したい方
- ・下半身の筋力強化したい方
- ・姿勢を良くしたい方

◆傾斜

50%の傾斜は心肺機能だけでなく、下半身の筋力強化や体幹のトレーニングにも適しています。
・平坦な場所でウォーキングを行うよりも消費カロリーは多くなります。

■トレーニングルーム利用時間

- ☆月・水 9:00～17:00
- ☆火・木・金 9:00～20:50
- ☆祝日を除く

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

広野町図書室 新着 のご案内

一 般 書	
タ イ ト ル	著 者
切羽へ	井上 荒野著
愛しの座敷わらし	荻原 浩著
あぼやん	新野 剛志著
ゴールデンランバー	伊坂 幸太郎著
荷抜け	岡崎 ひでたか著
鼓笛隊の襲来	三崎 亜記著
千両花嫁 とびきり屋見立て帖	山本 兼一著
生年月日の真実	佐奈 由紀子著
被差別部落とは何か	喜田 貞吉著
日本百名山を登る 下巻	
モンスターペアレントの正体	山脇 由貴子著
カクテルアラモード	福田 里香 レシピ・文
相棒	五十嵐 貴久著
詳解 HTML タグ辞典	猿橋 大著

児 童 書	
タ イ ト ル	著 者
かわいいこねこをもらってください	なりゆき わかこ作
3年2組は牛を飼います	木村 セツ子作
ぼくのだいすきなケニアの村	ケリー・クネイン文
チームふたり	吉野 万理子作
耳の聞こえない子がわたります	マーリー・マトリン作
となりのウチナンチュ	早見 裕司作
曲芸師ハリドン	ヤコブ・ヴェグリウス作
ハリー・ポッターと死の秘宝 上	J・K・ローリング作
ハリー・ポッターと死の秘宝 下	J・K・ローリング作

移動図書館『あづま号』来室のご案内

- ◆ 日 時：9月30日(火)
午後3時から午後4時頃まで
 - ◆ 場 所：広野町役場駐車場
- お時間のある方は、是非ご自身で借りる本をお選びください。
※貸し出しは10月1日(水)からです。
※図書室は休室日です。

- ◎匿名希望の町民の方より 図書3冊の寄贈をうけました。
 - ◎日置様より 図書223冊の寄贈をうけました。
- ***ありがとうございました***

9月の休室日のご案内

9日(火) 16日(火) 24日(水) 30日(火)

※9月23日(火)は祝日の為、規則により開設し翌24日(水)を休室日とさせていただきます。

10月の読み聞かせのご案内

☆ 10月3日(金) 午前10時30分から
児童図書室にて開催いたします。

- 対象者：就学前のお子さんとその保護者
詳しくは、広野町図書室か広野町公民館
☎ 27-3244 へ、お問い合わせください。



■ お問い合わせ先
広野町図書室 ☎ 27 - 3211