

たのしいよ  
きてね～!!



toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

広げよう つなげよう 楽しもう

# 広野みかんクラブ (仮称)

健康づくり、生きがいくくり、仲間づくりに参加していますか。  
皆さんの参加まってま～す。

No	教室名	日時	対象	場所	内容	用意する物
1	太極拳教室	12月19日(土) 18:00~19:00	成人男女 (親子可)	公民館大会議室	太極拳の基礎を指導員から学びます。	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
2	ニュースポーツ	12月12日(土) 14:00~15:00	小中学生	中央体育館	いろいろなニューポーツを体験できる教室です今回はインディアカです	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
3	げんきっこクラブ	12月15日(火) 15:30~16:30	小学1年生~ 小学3年生	中央体育館	いわきスポーツクラブの先生方とゲーム形式教室	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
4	卓球教室	12月16日(水) 14:00~15:00	成人男女	中央体育館	卓球の基礎を指導員から学びます	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
5	山登り教室	12月20日(日) 7:00~18:00 7:00公民館集合	成人男女	大滝根山	大滝根(1192M)に挑戦します	●タオル●飲料水 ●昼食●その他
6	健康教室	12月18日(金) 10:00~11:00	どなたでも OK	中央体育館	ほくし体操 ゲーム形式教室	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水

※保険代として、各教室ごとに1人100円となりますのでよろしくお願ひします。  
■公民館窓口で申し込み用紙に記入し100円を添えて申し込んでください。

**筑波山(877m)** 筑波山登山教室が11月1日に行われました。たかが877mされど877m、さすが日本百名山に選ばれた「山」でした。当日の参加者は、これまでの山登りを実施した中で最高の29人で、年代も40代から80代まで幅広い参加者となりました。筑波山は、関東平野にあって、しかも独立峰であるということもあり多くの登山者で賑わい、登山道は「筑波銀座」でした。筑波神社からはケーブルカーもでており、九十九折の道を登ること2時間余り、やっと展望台に到着。記念撮影をし、男体山(871m)を御参りし昼食。昼食後、女体山(877m)を巡り下山。折り返しも11月1日は筑波山神社の「御座替り祭」があり、普段は渡れない「神橋」を渡り駐車場に到着。下山後には入浴で疲れを癒し午後6時40分無事帰町となりました。



山登り教室

## 太極拳教室



太極拳の講師  
蛭田 英明 先生

## げんきっこ教室



ボール遊びは楽しい。  
子どもは大好きです。



広野町保健センター

お問い合わせ  
☎27-3040

## 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
12月16日(水)	(受付)13:00~13:20	B C G 予 防 接 種	保健センター
12月17日(木)	9:30 ~ 11:30	げんきっ子	児童館
	19:00 ~ 20:30	メタボ予防教室	保健センター
12月21日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
12月22日(火)	10:00 ~ 11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
12月24日(木)	19:00 ~ 20:30	メタボ予防教室	保健センター
12月25日(金)	13:30 ~ 15:30	機能訓練	保健センター
1月7日(木)	19:00 ~ 20:30	メタボ予防教室	保健センター
1月13日(水)	9:30 ~ 11:30	食生活改善推進員養成講座	保健センター
	13:30 ~ 15:30	機能訓練	
1月14日(木)	(受付)13:00~13:20	2歳児歯科健診	保健センター
	19:00 ~ 20:30	メタボ予防教室	



## まぐろのカルパッチョ

### 材料(4人分)

- まぐろ……………220g
- オリーブ油…小さじ1/3
- 塩……………少々
- こしょう…少々
- キャベツ…150g
- 水菜……………100g
- トマト……………1コ
- オニオンみそダレ
- 玉ねぎ……………半分
- 酢……………大さじ3強
- みそ……………大さじ3
- オリーブ油…大さじ3
- こしょう…少々

### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、まぐろの表面のみサッと焼き、塩、こしょうをし、冷蔵庫で5分冷やし薄切りにする。
- ②キャベツは洗って千切りにする。
- ③水菜は洗って根元を切り落とし3cm長さに切る。
- ④トマトは縦半分に切って3mm厚さの半月切りにする。
- ⑤玉ねぎはすりおろし、酢、みそ、オリーブ油、こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑥お皿にキャベツ、水菜を盛って、薄切りにしたまぐろを並べる。まわりにトマトを飾る。

## 豆知識 血液サラサラ生活を目指そう!

### 食生活のポイント

- 1 1日3食バランスよくとる
  - 主食、主菜、副菜をそろえる
  - 朝食は抜かない
- 2 糖質、動物性脂質を摂り過ぎない!
- 3 お酒を飲み過ぎない
- 4 「ルチン」の多い食品をとる
 

※ルチンには、血管の強化や血行をよくする働きがあります。

  - 「ルチン」を多く含む食品  
そば(そば湯)、アスパラガス(穂先)、なす、ほうれん草、柑橘類など

※そばアレルギーがある場合はそば(そば湯)は食しない!
- 5 血液サラサラ食品を摂りいれる
 

『お茶(緑茶)、魚(青背魚)、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ねぎ類』

※これらの頭文字をつなげ、「オサカナスキヤネ」と覚え、食事に上手にとり入れましょう。
- 6 水分をしっかりとる(1日1.5リットル以上)
 

※お茶が水がおすすです。

### 生活ポイント

- ① ストレス、疲れを解消する
- ② 十分な睡眠、趣味、買い物、散歩などをする
- ③ たばこを吸わない
- ④ 体を動かす! 手軽にできるウォーキング!

### 【ウォーキングの効果的な方法】

- 1、やや早足で、歩幅広く
- 2、会話ができる程度の速度
- 3、できれば20分程度行う
- 4、週3~4回程度行うとよい