

たのしいよきてね~!!

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、生きがいつくり、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	み切
1	太極拳教室	11月19日(木) 19:00~20:00 (第2回目)	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	11月17日
2	浜通り交流会	11月23日(月) 8:30~14:00	成人男女 (親子可)	ふれあいパーク おおくま	ウォーキング パークゴルフ チャレンジスポーツ	●参加費 500円 ●おにぎり、トン汁 無料サービス	11月16日
3	健康教室	11月26日(木) 10:00~11:00	どなたでもOK	中央体育館	体ほくし体操 ゲーム形式	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水	11月25日

※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。
■申し込み方法はみ切日までに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下さい。

安達太良山登山 安達太良山登山教室が10月4日行われました。「あれが安達太良あの光るの阿武隈川」で始まる、高村光太郎の詩集「智恵子抄」で有名な安達太良山。紅葉が見ごろを迎えたくさんの登山客でにぎわいました。下山後は恒例の入浴。疲れを癒してから広野町へ戻りました。11月は日本百名山の1つ「筑波山」です。



山登り教室



健康教室

げんきこクラブ

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
11月16日(月)	(受付) 8:00~10:00	総合検診(追加分)	保健センター
11月17日(火)	(受付)12:40~13:10	ポリオ予防接種	保健センター
	19:00~20:30	メタボ予防教室	
11月19日(木)	(受付)13:00~13:20	10~12ヶ月児健診	保健センター
	19:00~20:30	メタボ予防教室	
11月25日(水)	(受付)12:30~12:50	3~4ヶ月児健診	保健センター
11月26日(木)	9:30~11:30	げんきこクラブ	保育所
	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
11月27日(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
11月30日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
12月3日(木)	(受付)13:00~13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
	19:00~20:30	メタボ予防教室	
12月7日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)13:00~13:20	3歳児健診	
12月9日(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
12月10日(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
12月14日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
12月15日(火)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター

豆知識 糖尿病を予防しよう!

糖尿病を予防するポイント

- 1 いろいろな食品をバランスよくとる。
- 2 野菜や海藻、きのこ類などを多めにとる。
- 3 ビタミン、ミネラルを不足しないようにし、特に、ビタミンB群を多めにとるようにする。
(豚肉、大豆製品、ナッツ類、豆類など)
- 4 脂質や糖質をとりすぎない。
- 5 よくかんでゆっくり食べる。
- 6 適度な運動をする。
(ウォーキングや体操などの運動)

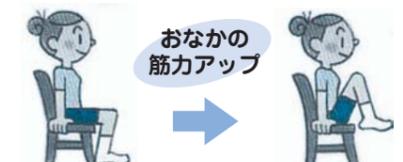
※なんらかの症状がある場合は、かかりつけの医師に相談してください。

いすに座ったままで手軽にできる体操 ~筋力をアップさせよう~

- ももの筋力アップ
いすに深く座り、両手でいすの座面をつかみ、両足のひざをそろえ、腰が浮かないようおなかに力を入れる。両足が床と水平になるまでゆっくりと上げ、ゆっくり元に戻す。
(※数回繰り返す)



- おなかの筋力アップ
いすに浅く座り、両手でいすの座面をつかみ、足を胸に近づけるように引き寄せる。
(※数回繰り返す)



※いすは背もたれがあり、安定感のある動かないものを使いましょう。



豚肉と野菜のピリ辛みそ炒め

- 玉ねぎ.....120g
- オリーブ油.....大さじ1

ピリ辛みそ

- にんにく.....2片
- 豆板醤.....小さじ1
- 味噌.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 酒.....大さじ2

材料(4人分)

- 豚ロース.....200g
- 人参.....100g
- れんこん.....100g
- キャベツ.....300g
- エリンギ.....200g

作り方

- ①豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。
- ②人参は皮をむいて短冊切りにする。
- ③れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにする。
- ④キャベツはざく切りにする。
- ⑤エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ⑥玉ねぎはスライスする。
- ⑦にんにくは摩り下ろす。
- ⑧フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉、人参、れんこん、キャベツ、エリンギ、玉ねぎの順に炒める。ピリ辛みそを混ぜ合わせ手早く炒め合わせる。

第21回市町村対抗県縦断駅伝競走大会メンバー (10月23日付)

	氏名	勤務先・学校名(学年)
監督	斉藤 信幸	(株)アトックス
コーチ	中島 武	東北電力(株)
コーチ	神野 学	広野中学校教員
1区	渡辺 ありさ	いわき総合高等学校(3)
2区	小野 匡政	勿来工業高等学校(2)
3区	加藤 弘幸	東京電力(株)広野火力発電所
4区	阿部 知弘	湯本高等学校(1)
5区	滝本 哲也	磐城桜が丘高等学校(1)
6区	新谷 正輝	(株)CBS
7区	猪狩 賢吾	広野中学校(2)
8区	半澤 悠司	広野中学校(3)
9区	滝本 美樹	広野中学校(2)
10区	奥津 多加志	東京電力(株)広野火力発電所
11区	新妻 由佳子	広野幼稚園教諭
12区	菅原 雅春	東京電力(株)広野火力発電所
13区	岩瀬 直人	東京電力(株)広野火力発電所
14区	菊島 智	東京電力(株)広野火力発電所
15区	水竹 彩香	広野中学校(1)
16区	渡辺 克幸	富岡消防署
補欠	久田 菜里	広野中学校(1)
補欠	白土 恵理加	広野中学校(1)
補欠	柴田 雄基	広野中学校(3)
補欠	遠藤 太郎	広野中学校(2)
補欠	中島 徹	富岡消防署
補欠	斉藤 信幸	(株)アトックス

ふくしま駅伝 第21回大会 11月15日号砲

第21回市町村対抗県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)は11月15日(日)、白河市総合運動公園陸上競技場-福島市の県庁で開催されます。広野町の誇りを胸に選手たちは16区間、96.2kmのコースを駆け抜けます。

町民の皆さんの熱い応援をよろしくお願ひします。



広野町駅伝チームメンバー

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040