

# 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
12/6(月)	10:00~11:30 受付13:00~13:20	なかよしランド 3歳児健診	保健センター
7(火)	13:00~14:00	高血圧予防講演会	保健センター
8(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
9(木)	9:30~11:30 19:00~20:30	げんキッズ メタボ予防教室	児童館 保健センター
13(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
16(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
17(金)	10:00~13:00	ヘルスアップ教室	保健センター
20(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
21(火)	受付13:00~13:20	B C G 予防接種	保健センター
24(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
27(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
H23 1/6(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
7(金)	19:15~20:45	Mサイズ教室	保健センター
12(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
13(木)	受付9:30~9:50 19:00~20:30	もぐもぐキッチン メタボ予防教室	保健センター



## 広野町 保健センター

お問い合わせ ☎ 27-3040

## 豆知識 冷え症について

冷え症は、体の血液の流れが悪くなること  
が原因の一つです。  
冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎには注意  
しましょう！

### 冷え症の改善ポイント

- ①規則正しい生活をする
- ②冷たい飲み物や食べ物は控える
- ③野菜はゆでる、炒める、蒸すなどして温めて食べる
- ④香味野菜（玉ねぎ、ねぎ、生姜、みょうが、にらなど）やスパイス類（唐辛子、コショウ、山椒など）をとる  
(※体を温める作用があります)
- ⑤ビタミンE（緑黄色野菜、種実類など）が多く含まれている食品をとる  
(※血行を促す作用があります)
- ⑥お風呂に入る  
(※筋肉がほぐれ血液の流れがよくなります)
- ⑦適度な運動（ストレッチやウォーキングなど）をする



## 手作り野菜ドリンク& あったかおかずで 冷え症を予防しよう

### オレンジ・しょうが豆乳ドリンク

約135kcal 塩分0g ※カロリーは1人分です。

- 材料(2人分)
- オレンジ……………1個
  - 豆乳……………2/3カップ
  - しょうが汁……………小さじ1
  - はちみつ……………小さじ1



- 作り方
- ①オレンジは横半分に切り、スクイザーで果汁を絞る。
  - ②全てを混ぜ合わせ、電子レンジで数分温める。

### 和風ポトフ

約217kcal 塩分0.8g ※カロリーは1人分です。

- 材料(2人分)
- 鶏むね肉……………160g
  - 玉ねぎ……………50g
  - 人参……………50g
  - 大根……………50g
  - 生姜……………1カケ
  - 水……………400cc
  - 塩……………1.4g
  - こしょう……………少々

- 作り方
- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②玉ねぎはくし形に切る。
  - ③人参、大根は皮をむいて5cm長さに切り、縦4等分に切る。
  - ④生姜は薄い輪切りにする。
  - ⑤鍋に水と材料をいれて煮る。野菜がやわらかくなったら塩とこしょうで味を整える。

## 広野 みかんクラブ

教室のご案内

■お問い合わせ・参加申込先■  
広野みかんクラブ事務局 ☎ 27-1234  
今月のスケジュールはP23広報カレンダーに掲載しています。みかんのマークが目印です。

### 太極拳教室

- 日 時：毎週金曜日  
午後7時~午後8時30分
- 対 象：初心者
- 参加料：会 員 1,000円  
非会員 2,000円
- 実施場所：広野町公民館大会議室

\*12月から講師の方が変わり、毎週実施することになりました。

### ヨーガ教室

- 日 時：第2・第4金曜日  
午前10時30分~正午
- 対 象：初心者
- 参加料：会 員 500円  
非会員 1,000円
- 実施場所：広野町公民館日本間

\*少し本格的なヨーガを体験できます。

### キッズ運動

- 日 時：毎週火曜日  
午後2時30分~午後3時30分
- 対 象：幼稚園児以下
- 参加料：会 員 100円 非会員 500円
- 実施場所：広野町中央体育館

\*ボールを使ったりして運動を行います。

### 野球教室

- 日 時：第1・第3の水曜日と日曜日  
水曜日 午後3時~午後5時  
日曜日 午後1時~午後3時
- 対 象：小学生
- 参加料：会 員 100円 非会員 500円
- 実施場所：広野町総合グラウンド  
(雨天時は広野町中央体育館)

\*野球はもちろん、ティーボール(ピッチャーのいない野球のようなもの)も行います。

## “sweet dreams” 「いい夢をみてね」

During the winter, many cultures celebrate important holidays in December.

冬の間には、いろいろな文化(祭事)があり、12月には大切な祝日があります。

Some examples are Hanukkah, Kwanzaa, tenno no tanjobi, and Christmas.

たとえば、ハヌカー祭、クワンザ祭、天皇誕生日、そしてクリスマスです。

Christmas is very important to Christianity, but now the holiday is widely celebrated all over the world.

クリスマスはキリスト教にとってとても大切な日ですが、今では世界中で多くの人にお祝いされています。

Americans that celebrate Christmas often decorate their houses and Christmas trees with lights.

クリスマスを祝うアメリカ人は、よく自分の家やクリスマスツリーをきれいに飾りつけ、ライトアップさせます。

My home state, Oregon, is the #1 producer of Christmas trees, selling more than 6,500,000 million trees each year!

私が住むオレゴン州は、クリスマスツリーの生産地第1位でもあり、毎年650万本以上の木が売れているんです！

## ビクトリアの ワンポイント 英会話 12月 December



A popular Christmas story says on Christmas Eve, Santa Claus comes down the chimney during the night and leaves presents for good children.

よく知られているクリスマスの物語に、クリスマスイヴの夜、サンタクロースが煙突からやって来て、良い子にプレゼントをそっと置いていくというのがあります。

That is why children hang up stockings and leave out milk and cookies for Santa Claus.

子どもたちは靴下を枕元に掛け、サンタクロースにミルクとクッキーを用意しておくのです。

Merry Christmas!  
メリークリスマス!

