うちトレ

おうちでトレーニング

17

お尻・太ももの ストレッチ・トレーニング編

　みなさんこんにちは(^^♪　今回はお尻と太もも中心のストレッチ・トレーニングのご紹介です。お尻周りの筋肉が硬くなってしまうと腰回りに不調をきたしてしまい腰痛を引き起こす原因にもなってしまいます。また、トレーニングでは下半身にある複数の筋肉を同時に鍛えることができます！ぜひやってみましょう！！

①お尻のストレッチ

【やり方】
1．仰向けになります。
2．写真１のように右足を左足の膝の上に乗せます。
3．写真２のように腕で左足をお腹につけるように引き寄せます。
4．そのまま10秒キープします。
5．逆足にして繰り返します。

【ポイント】
・呼吸を止めずに行いましょう。
※左右10回程度繰り返して行いましょう。

写真１

写真２

②お尻・太もものトレーニング

【やり方】
1．写真３のように上体はまっすぐにして立ちます。
2．写真４のように片足を前に出し膝を90度に曲げます。
3．ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
4．逆足にして繰り返します。

【ポイント】
・足は肩幅に開いて行いましょう。
・前足の膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
・背中を丸めず、姿勢よく行いましょう。
※１セット10回程度で行い、慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

写真３

写真４

保健センタートレーニングルーム利用のご案内

●時　間　月～金曜日　午前９時～午後５時（※祝日・年末年始を除く）
　　火曜日と木曜日のみ、午後８時まで利用可
●対　象　広野町民　　●料　金　無料
●持ち物　室内運動靴、タオル、飲み物（保健センター内に自動販売機はありません）
●注　意　新型コロナ感染症対策のため、利用人数を制限させていただくことがあります。
　　雨天の場合は事前に電話でご確認ください。
　　なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては利用を中止する場合があります。

問 広野町　保健センター　☎0240-27-3040

としょしつだより

11月24日は『鰹節の日』

鰹節のトップメーカーであるヤマキ株式会社が「いいふし」（いい節）と読む語呂合わせから制定しました。

「鰹節」は、カツオの肉を加熱してから乾燥させた日本の保存食です。鰹節を削ったものを「削り節」と呼び、調味料として和食では重宝されます。また、鰹節や削り節のことを「おかか」とも呼びます。

◇関連図書

ヤマキの秘伝めんつゆレシピ
ヤマキ株式会社

　多くの家庭で親しまれているめんつゆ。これ一本で味付けが決まるので料理初心者や忙しい主婦におすすめ！そんなめんつゆを使った看板メニューや特製だれなど、特集ページも充実のレシピ集です。

◇一般図書

掬えば手には
瀬尾まいこ：著

　ちょっぴりつらい今日の向こうは、光と音があふれてる。
「幸福な食卓」「そして、バトンは渡された」に連なる、優しい物語。
　涙せずにはいられない、切なく暖かい物語です。

◇児童図書

すごいゴミのはなし　ゴミ清掃員、10年間やってみた。
滝沢秀一：文
スケラッコ、萩原まお：イラスト

　現役ゴミ清掃員でお笑い芸人の滝沢さんがいま起きている問題を現場から楽しく紹介。
　イラストや図など豊富に入っており読みやすい本になっています。この本を読んでごみ問題を考えてみませんか？

図書室休室日のお知らせ

11月 日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月 日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

　は休室日
開室時間：午前８時30分～午後５時15分

新着図書紹介

・宙ごはん／町田そのこ
・さよならの夜食カフェ／古内一絵
・ハヤブサ消防団／池井戸潤
・SDGs用語辞典／小林亮:監修
・志麻さんのベストおかず／タサン志麻
・ヒョウのハチ／門田隆将
・はじめてのこどもキッチン／鈴木薫
・ふしぎ駄菓子屋銭天堂⑱／廣嶋玲子
・ミオととなりのマーメイド⑩／ミランダ・ジョーン
・鬼滅の刃ノベライズ⑦／吾峠呼世晴
他　15冊

本のリクエスト・リサイクルについて

　図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。
　また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書等として活用しております。
　詳しくはスタッフまでお尋ねください。

寄贈本について

　今回（令和４年９月１日～９月30日）は５名の方に寄贈頂きました。
登録15冊/リサイクル４冊・合計19冊
ありがとうございました。

問　広野町図書室　☎0240-27-3211　e-mail : hirono-library@abelia.ocn.ne.jp