

にらギョウザ

●材料 (2人分)

- ギョウザの皮…10枚
- 豚ひき肉…110g
- A にら…40g
- ねぎ…30g
- 片栗粉…小さじ1と1/3
- 酒…小さじ2
- カキ油…小さじ1/2
- こしょう…少々
- 油…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- パセリ…適量
- B 酢…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1

●作り方

- ①にらとねぎはみじん切りにする。
- ②Aを練り混ぜて10等分し、皮で包む。
- ③フライパンに油を熱して①を入れ、湯1/2カップを注いで蒸し焼きにする。
- ④仕上げにごま油を加えてこんがり焼き、パセリを添える。
- ⑤お好みでBをつける。



エネルギー 220kcal 塩分 0.7g (1人分)

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

にんじんの酢の物

●材料 (2人分)

- にんじん…100g
- A ポン酢しょうゆ…大さじ1
- 酢…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…小さじ1/2

●作り方

- ①にんじんは4cmの長さの千切りにして茹でる。
- ②Aを混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ③①を器に盛り、②をかける。



エネルギー 40kcal 塩分 0.7g (1人分)

広野文芸欄
 季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選
 煤払一番風呂をありがたく
 煙越しの懐かしい顔札納
 日当たりのいいところから蜜柑もぐ
 加湿器とストーブ並べもう一句
 一筆を添へて吾子らへ淡柿
 工場の鉄扉開きて今朝の冬
 行く年や父の形見の腕時計
 母の味の塩梅まねて白菜漬
 明日飾る聖樹の雪を買ひ足しぬ
 金婚や星を数えて除夜詣
 罫線の広きを選び日記買ふ
 降りたや銀杏黄葉の散らぬ内
 時雨去り大きな虹置き土産
 白川郷を囲む山々雪景色
 今日からは冬風通ふ浜街道
 それぞれに物語紡ぎ散る紅葉
 石庭や父の好みし石露の花
 この庭に咲きたい私かへり花
 遠藤 和子
 塩 史子
 遠藤 健太郎
 遠藤 恵美子
 浅川 幸子
 芦川 鋭章
 鈴木 尚子
 今子

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

☎ 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

うちトレ おうちでトレーニング



背中
ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は背中のストレッチ・トレーニングを行っていきます。寒い日が続くと体がこわばり首から背中にかけての筋肉も固まりやすくなります。ストレッチやトレーニングの前にその部分を優しくさすってあげるだけでも筋肉の緊張を和らげることができ、より効果的に行うことが可能です。是非試してみてください(^_^)

①背中のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように片手を頭の後ろへ持っていきます。
2. 写真2のように後ろへ持って行った方の肘を逆側の手で持ち引っ張り体を横に倒します。
3. 10秒~20秒程度キープし、ゆっくり戻します。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・足は肩幅に開いて行いましょう。
- ※左右交互に5~10回程度ゆっくり行いましょう。



②背中のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように両手を体の後ろにつきます。
2. 写真4のようにお尻を持ち上げて体が真っすぐになる様にキープします。
3. 5~10セット程度繰り返します。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット10秒程度で行いましょう。
慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



保健センタートレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 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、水分など(保健センター内に自動販売機はありません)
- 注意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



☎ 広野町 保健センター ☎0240-27-3040