

にら豚たま

● 材料（4人分）

豚バラ薄切り肉…200g

にら…1把

卵…2個

塩、こしょう…各少々

すりごま(白)…大さじ1/2

豆板醤…小さじ1/4

しょうゆ、酢…各大さじ1/2

ごま油…小さじ1/4



エネルギー 225 kcal 塩分 0.8g
(1人分)

● 作り方

①豚肉は2～3cm幅に切る。にらはざく切りにし、卵は溶きほぐして塩、こしょうを加える。

②フライパンを火にかけて豚肉を並べ入れ、下の面の色が変わったら返して箸でほぐす。

③②の両面をカリッと焼きつけて、出てきた脂は捨て、にらを加えてサッと炒め合わせる。

④溶き卵を回し入れ、卵が固まるまでふたをして焼き、食べやすく切って皿に盛る。

⑤Aを混ぜ合わせたたれを添える。

季節を詠む 時流を読む
広野町俳句会
 猪狩行々子選

大きな制服眩し入学子
 春炬燵顔だけ出して子の昼寝
 さわさわと青田風入る勝手口
 暮れ方の青き炎のあやめかな
 父さんを家で看取ると決めて夏
 穏やかな暮らしの日々の草むしり
 落茹でて厨に満つる香りかな
 滑り台に子らの歓声風薫る
 この村の母のような山桜
 菖蒲風呂赤子を抱く若き父
 コロナ後の車座となる花の宴
 ノンアルの泡のはじける夕薄暑
 遠蛙父母の使ひし鍬の錆
 田水張りやうやう空を写しけり
 筍を手にして考えるレシピ
 体張り卵を守る燕かな

浅川 幸子
 遠藤 和子
 芦川 鋭章
 遠藤 健太郎
 遠藤 恵美子
 塩 史子

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

36



背中の
ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は背中のストレッチ・トレーニングのご紹介です。デスクワークや勉強などで長時間作業をしていると、肩甲骨を上げた状態を維持することになり筋肉が固まり肩こりなどを引き起こす原因になります。日常生活ではあまり大きく動かすことがない箇所です。意識してストレッチ・トレーニングをおこないましょう！

①背中のストレッチ

【やり方】

- 写真1のように椅子に軽く腰掛け手のひらを内側にし正面で手を組みます。
- 写真2のように目線をおへそに向けながら背中を丸めます。
- 5秒程キープし、ゆっくり戻します。
- 繰り返します。

【ポイント】

- ・お腹に力を入れながら行いましょう。
 - ・背中を丸める際は口で息を大きく吐きながら行い、戻す際は鼻で息を吸いながら行いましょう。
- ※10回程度繰り返し行いましょう。



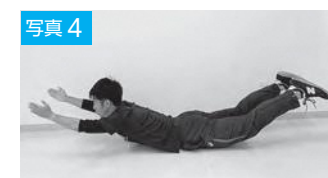
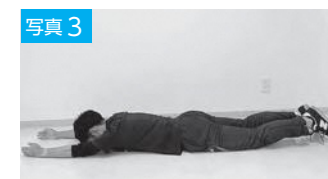
②背中のトレーニング

【やり方】

- 写真3のようにうつ伏せになり両手を上に伸ばします。
- 写真4のように両手・両足を引き上げていき限界の高さで止めます。
- 10秒程キープし、ゆっくり戻します。
- 繰り返します。

【ポイント】

- ・手足は肩幅より少し広めに開きましょう。
 - ・無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット10回程度行いましょう。
 ※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注意ください。

☎ 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

