

桜えびと大葉の香り混ぜご飯

- 材料(4人分)
桜えび…大さじ6(8g) 大葉…4枚 炒り白ごま…小さじ1
和風だしの素…小さじ1 ごま油…小さじ2 ご飯…米1.3合分

- 作り方
①大葉は千切りにする。
②温かいご飯に、ごま油、和風だしの素、桜えび、白ごまを加えてよく混ぜる。
③①の大葉を加えてざっくりと混ぜ、器に盛りつける。



エネルギー 216Kcal 塩分0.3g(1人)

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

厚揚げとオクラの焼き浸し

- 材料(4人分)
厚揚げ…200g オクラ…4本(40g) みょうが…1個
A(めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1と1/2 水…大さじ1と1/2
おろししょうが…小さじ1)

- 作り方
①オクラはへたを切り、一口大の斜め切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
②フライパンを熱し、オクラと厚揚げを入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
③ボウルにAを混ぜ合わせ、千切りにしたみょうが、②の厚揚げとオクラを入れ絡め、器に盛りつける。



エネルギー 82Kcal 塩分0.4g(1人分)

広野文芸欄
 季節を詠む 時流を読む
 猪狩行々子選
 甚平に着替えてにらむ将棋盤
 怪物となりそな予感雲の峰
 名を呼ばれ母の髪梳く堂の夜
 遠雷や今のしあわせしみじみと
 夕堂草に返して父惚ぶ
 手掴みにしたきなるほど夏の星
 時の日や発条仕掛まだ動き
 父の日や下戸と白髪は父譲り
 木漏れ日の揺らぐ林道登山杖
 緋目高と夫の帰りを待ちてをり
 網戸越しに向き合ふ朝の系蜻蛉
 月涼し湯巡り女子のハイヒール
 青田風空は無限の碧い色
 雷鳴や猫と見てゐる水たまり
 海の日や廻り道して今日の海
 畦に立つ農夫の顔の日焼けかな
 塩 史子
 和 子
 令 子
 遠藤 恵美子
 芦川 鋭章
 浅川 幸子
 暁 月
 遠藤健太郎

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。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

うちトレ おうちでトレーニング

38



お尻のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回はお尻のストレッチ・トレーニングのご紹介です。安定した歩行に必要なお尻の筋肉。正しく使えるようになれば日常生活もストレスなく過ごすことができます。道具を使わず簡単にできるので是非取り組んでみてください！

①お尻のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のようにうつ伏せに寝て片膝を曲げます。
2. 写真2のようにつま先をつかんで外側に倒します。
3. 30秒程キープし、ゆっくり戻します。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
- ・腰を反らさないように行いましょう。

写真1



写真2



②お尻のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように椅子の背もたれまたは壁に手を着き、まっすぐ立ちます。
2. 写真4のように膝を曲げずに後ろに上げます。
3. ゆっくり戻します。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・足は肩幅程度に開きましょう。
- ・上半身はまっすぐにし

※1セット左右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。

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

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
※令和6年8月13日(火)・8月15日(木)午後5時以降、
8月23日(金)午後のトレーニングルームの利用はお休みさせていただきます。

- 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。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

