



まだまだ残暑が続きます

たっぷりトマトのぶっかけそうめん

●材料(4人分)

そうめん(乾麺)…200g トマト…2個(400g)
オクラ…6本(60g) 大葉…8枚
ツナ水煮缶…2缶(140g) 水…150ml

㊦めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
㊦鶏がらスープの素…小さじ1 ごま油…大さじ2

●作り方

- ①鍋に湯を沸かして商品の表示通りにそうめんをゆで、流水で洗い水気をきる。
同じ鍋で同時にオクラもゆでて、水気を切る(オクラは切らずにそのまま、1分程ゆでる)。
- ②トマトは一口大、オクラは2~3等分の斜め切り、大葉は千切りにする。
- ③ボウルに水と㊦の調味料を混ぜ合わせ、ツナとトマトを加え和える。
- ④器に水気を切ったそうめんを盛りつけ、③のトマトだれをかけ、オクラ、大葉を飾る。



エネルギー 282kcal 塩分 1.6g (1人分)



毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

初採りの西瓜抱えて茶の間まで
様々にその後を生きて終戦日

生御魂百歳にして達者なり
我が古稀を父母に告げ墓洗ふ

夕風や夫と二人の粟おこわ
こんなにも咲いていたのかこぼれ萩

堂堂とかつ燦燦と木槿かな
エルニーニョに殺されさうな猛暑かな

七夕の願ひは一つ子らの幸
向日葵に元氣をもらひ母笑顔

草刈機のエンジン唸る朝の空
黒揚羽に蜜の馳走の凌霄花

かなかなや風の旋律奏でをり
さざ波のくすぐる足裏秋立ちぬ

縁側に兄弟並び月涼し
足元に蜥蜴ラジオ体操始まるよ

季節を詠む 時流を読む

廣野町俳句会 猪狩行々子選

遠藤 惠美子
浅川 幸子
芦川 鋭章
遠藤 健太郎
和子
暁月
塩 史子

廣野文芸欄

会員募集のお知らせ

廣野町俳句会では、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。

㊦ 廣野町俳句会 ☎090-7063-1676



うちトレ おうちでトレーニング

足首・ふくらはぎのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は足首・ふくらはぎのストレッチ・トレーニングのご紹介です。足首はランニング等の基本的な運動においてとても重要な役割を果たしている部位であります。正しい動作で地面を蹴り出せばスムーズなランニングにもつながります。また、足首の捻挫等のけがを予防することもできます。日々運動する前のウォーミングアップとしても使えますので是非試してみてください！

①足首・ふくらはぎのストレッチ

【やり方】

1. 仰向けに寝ます。
2. 写真1のようにつま先を頭と反対方向へまっすぐ伸ばします。
3. 元の位置に戻します。
4. 写真2のようにつま先を上へあげます。
5. 元の位置に戻し、繰り返します。

【ポイント】

- ・ゆっくりと行いましょう。
 - ・姿勢を崩さないようにしましょう。
- ※1セット10回程度行いましょう。

写真1



写真2



②足首・ふくらはぎのトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように床に引いたラインを跨ぎます。(ラインはタオル等でも代用可能です！高さがあまり出ないもので代用してください。)
2. 写真4のように片足立ちになります。
3. ラインを跳び越え左右交互にジャンプします。
4. 足を交換し、繰り返します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
 - ・ジャンプする際、体の方向は変えずにバランスよく行いましょう。
 - ・リズムは一定に維持しましょう。
- ※1セット左右10~20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
- 対象 廣野町民 ●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。



㊦ 廣野町 保健センター ☎0240-27-3040