



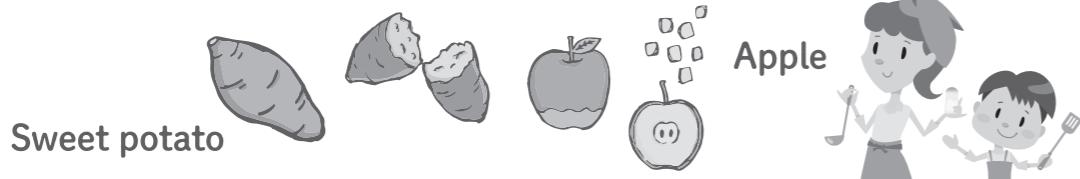
さつまいもとりんごのデザート

● 材料(1人分)

さつまいも……30g りんご……12.5g
砂糖……2.3g

● 作り方

- ①さつまいもは厚さ1cmの輪切りにして厚めに皮をむき、水にさらしてアツを抜く。りんごは皮をむき、1cmの角切りにする。
- ②さつまいもは竹串がスッと通るまで茹でてから湯を捨て、つぶして砂糖を加えてよく練る。
- ③②にりんごを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④③をラップに広げて茶巾に絞る。



エネルギー 58kcal
(1人分)

天仰ぎ雨乞いをする庭の花	常備菜作り置きする夜長かな	湯舟にてしばし楽しむ虫時雨	買つても買つても底を突く水菓かな
猪狩 康恵	塩 史子	遠藤 恵美子	浅川 幸子
猪狩	塩	遠藤	浅川
康恵	史子	恵美子	幸子
虫の園夜を徹してのオペラかな	夕暮れの風呼び止める吾亦紅	人と居てなほ人恋し秋風鈴	季節を詠む 時流を読む
帰省子と笑顔集まる大広間	庭弄り終えて高まる虫の声	萩や空き家の庭に咲きあふれ	広野町長月句会 猪狩行々子選
逢ひたくて父の面影今日の月	夕暮れの風呼び止める吾亦紅	人と居てなほ人恋し秋風鈴	広野町長月句会 猪狩行々子選
通り雨休む暇なき秋の蟬	庭弄り終えて高まる虫の声	萩や空き家の庭に咲きあふれ	季節を詠む 時流を読む
竹の春みどりなす風さはさはと	夕暮れの風呼び止める吾亦紅	人と居てなほ人恋し秋風鈴	広野町長月句会 猪狩行々子選
天仰ぎ雨乞いをする庭の花	常備菜作り置きする夜長かな	湯舟にてしばし楽しむ虫時雨	季節を詠む 時流を読む

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

腹筋のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は腹筋のストレッチ・トレーニングのご紹介です。より効果的にトレーニングを行うためには、どこにアプローチしているかを意識しながら行うとよいです。また、ウォーキングなどの有酸素運動や必要な栄養素の摂取なども併せて行なうと、さらにトレーニングの質が上がります。継続していくことがとても大切になりますので、よく自分の体調と相談しながら行なっていきましょう！

①腹筋（腹直筋～腹斜筋）のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のようにあぐらの姿勢で座ります。
2. 写真2のように右腕を上げて体を反対側に倒します。
3. 上げてない方の腕は肘まで床につけます。
4. ゆっくりと戻し反対側も同じように行います。

【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セット左右5回程度行なってください。



②腹筋のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように腕を頭の後ろで組み足を肩幅に開き立ちます。
2. 写真4のように体をひねりながら右肘と左膝を胸の前で合わせます。
3. 元の位置に戻します。
4. 反対側も同じように行います。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行なってください。
- ・腹筋をしっかりと意識しながら行なってください。
- ・リズムは一定に維持してください。

※1セット20回程度行なってください。

※慣れてきたらセット数を増やしてください。



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。正しく使用しないと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

