



枝豆と塩昆布の焼きいなり

●材料（2人分）

油揚げ…2枚（50g）
冷凍枝豆（さや付き）…60g
塩昆布…8g
ご飯…軽く茶碗2杯分（240g）
ごま油…小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）…大さじ1/2

●作り方

- ①枝豆は袋の表示通りに解凍し、さやから出す。
- ②油揚げはキッチンペーパーで油をおさえ、2等分に切る。
- ③ボウルに温かいご飯、枝豆、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、4等分にして丸め、油揚げに詰め、手のひらで軽くつぶす。
- ④フライパンに③を並べ、中火で両面焼き色がつくまで焼いたら火を止め、めんつゆを回しかける（焼く際に油はひかなくてOK!）



エネルギー 354kcal 塩分 1.0g
（1人分）



毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選

御詠歌のお鈴の余韻秋の風
終の花のこぼるる誕生日
紅葉谷落つるばかりにバス曲がる
コスモスに明るく雨の降る日かな
歳時記を書架に入れ替へ秋探し
柿一閑張りの籠に盛り
湯豆腐や薬味の違い楽しめり
暮早し厨に流すタンゴかな
落葉踏む沸き上がりくる旅心
ルールあるの？空いつぱいの秋茜
長き夜の時を忘れてもう一句
咲き残る夕陽の道に赤まんま
零余子飯好きも嫌いもいる我が家
大根抜く度尻をつく園児達
もう歩けないパパに抱っここの七五三
無住寺の本堂暗し秋日和

浅川 幸子
塩 史子
遠藤 健太郎
芦川 鋭章
和 子
遠藤 恵美子

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。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676



うちトレ おうちでトレーニング

腕周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は腕周りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。

日々の生活や仕事の中でスマホやパソコン作業が多い方は前かがみの姿勢が癖になってしまいます。姿勢が悪いと広背筋が固まっている可能性があります。腕から刺激を入れて良い姿勢を目指しましょう！先月の背中ストレッチと合わせて行うとより効果的です。是非お試しください！

①腕周りのストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように低めの椅子またはテーブルの前に座り手のひらを上に向けて肘をつきます。
2. 写真2のように肘を伸ばし頭を椅子またはテーブルの下に下げます。
3. 10秒程度キープします。
4. ゆっくりと戻します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。

写真1



写真2



②腕のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のようにダンベル(500mlのペットボトルでも可)を左右1本ずつ持ちます。
2. 腕は横に下ろし、膝を軽く曲げ足を腰幅に開き立ちます。
3. 写真4のように肘を伸ばした状態のまま肩甲骨を寄せながら両腕を後ろに引きます。
4. 10秒程キープし、ゆっくりと元に戻します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
 - ・体が丸まらないように行いましょう。
- ※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。

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
※LED化改修工事のため、12月16日～18日の3日間休館になります。
※12月28日～1月5日まで休館になります。

- 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ご注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

