



れんこんのドライカレー

●材料 (2人分)

- ごはん…300g れんこん…100g
- トマト…1/2個 (100g) たまねぎ…1/4個 (50g)
- にんにく…1片 しょうが…1片
- 合いびき肉…200g サラダ油…大さじ1/2
- パセリ (みじん) …適宜
- ケチャップ…大さじ2 カレー粉…大さじ1と1/2
- 酒…大さじ1 小麦粉…大さじ1 中濃ソース…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2 塩…小さじ1/4 こしょう…少々

●作り方

- ①れんこんは1cm角に切り、5分程水にさらして水気を切る。トマトはざく切りに、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉、トマト、たまねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。火が通ったらAを入れて炒め合わせる。
- ③器にご飯を盛り付けて、②をかけ、パセリを散らす。



エネルギー 646kcal 塩分 1.8g (1人分)



毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

〜季節を詠む 時流を読む〜

広野文芸欄

一念を二文字に込めて筆始
元氣よき声に奮発お年玉

目頭の熱くなりたる初日の出
佗助や客をもてなす薄茶かな

探梅や五感膨らむ山の道
大鳥居くぐる安らぎ初御空

悴んでぎゅつとかじかむ手を握り
渾身の我が一句あり初暦

竜の玉竹鉄砲の弾にして
寒鴉濁いた声で鳴き交わす

幸せのかたち色々おでん酒
アメリカへ里のなまりの初電話

初夢や思い出せない物語
姿良し香りもありて注連飾

冬桜そらのふかきへしづみゆく
失恋の頬杖をつく冬帽子

遠藤 健太郎
遠藤 惠美子
芦川 鋭章
浅川 幸子
塩 史子
和 子
令 子
暁 月

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

太ももの
ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は太もものストレッチ・トレーニングのご紹介です。お正月も終わり、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか？大きい筋肉をストレッチすることにより筋肉の緊張を和らげリラックスさせる効果があります！さらにリラクゼーションの効果も期待でき、ストレスを軽減する助けにもなります。年末年始で固まった体をほぐして、気持ちよく日常生活を送りましょう!!

①太もものストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように椅子に片足を膝が伸びた状態で乗せます。
2. 写真2のように膝を曲げないように体を倒します。
3. 10秒程度キープします。
4. ゆっくりと戻し、逆の脚も行います。

【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。
- ・各自で椅子の高さを調整しながら行いましょう。
- ・体を倒す際、背中が丸まらないようにしましょう。

写真1



写真2



写真3



写真4



②太もものトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように肩幅よりやや広めに足を開きます。
2. 写真4のように片膝を曲げて腰を落とします。
3. 元に戻し逆側も行います。
4. 左右交互に繰り返します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
- ・上半身は猫背にならないようにしましょう。
- ※1セット左右10回程度行いましょう。
- ※慣れてきたら回数・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
※2/14は都合によりお休みします。

- 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

