



食改さんのおすすめレシピ vol.43

かぼちゃのポタージュ

●材料（2人分）

かぼちゃ…200g サラダ油…小さじ1
水…1カップ 牛乳…1カップ
塩…小さじ1/6 バター（有塩）…小さじ1強

●作り方

- ①かぼちゃは種と皮を除いて5mm厚さに切る。
- ②なべに油を熱してかぼちゃを炒め、油がまわったら水を加えて強めの中火にかけ煮立ったら火を弱めて15分ほど煮る。
- ③かぼちゃがやわらかくなったらザルで裏ごしする。
- ④③をなべに戻して牛乳を注ぎ、弱火にかける。
- ⑤全体がなめらかに混ざったら、塩で味をととのえ、煮立つ直前にバターを加えて混ぜ、火を消す。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」



エネルギー 108kcal 塩分 0.7g
(1人分)



広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選

盆の寺どこか似ているはとこたち
一歩先飛蝗が跳んでまた跳んで
秋の旅心の空気入れかわる
星月夜理由知れたき子の涙
コスモス迷路小さき恋の手をつなぐ
遠雷や兄ちゃんすつと母衣蚊帳に
シャキシヤキと色よし香よし新生姜
枝移り百舌鳥の雄弁高らかに
リハビリの足を踏ん張る花野道
かなかなのこゑを煽りぬ秋の風
二胡の音にさらに深まる秋思かな
秋麗我を笑って今が旬
ゆつたりと湯舟にて聞く虫の声
見廻りて台風一過のねぎ畑

浅川 幸子
遠藤 恵美子
遠藤 健太郎
今 子
暁 月
郁 子

塩 史子

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。

☎ 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

マイトレ おうちでトレーニング

背中のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は背中のストレッチ・トレーニングのご紹介です。姿勢の改善や腰痛予防に効果的な背中周りのトレーニングですが、骨盤や肩など連携している部位にも広範囲にわたって良い影響を及ぼします！胸周りの広がりも改善が期待でき、呼吸がしやすくなりリラックスできます。疲れが取れにくいなと感じている方におススメですので、お気軽にお試しください！

①背中のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように足を大きく長方形になるように開き、両手を両膝に置きます。
2. 写真2のように片方に肩を前に突き出します。
3. 5秒程キープします。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・お尻を落としすぎずに、腰の位置を保ったまま行いましょう。

写真1



写真2



②背中のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のようにうつぶせになり、両手を前に伸ばします。
2. 写真4のようにゆっくりと上体を反らし、顎を上げていきます。
3. 無理のない高さまで上げたら、ゆっくりと元の位置に戻します。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・両足と骨盤は地面につけたままで上半身だけを浮かせるように行いましょう。
 - ・腕は横に伸ばして行ってもよいです。やりやすい形で行いましょう。
- ※1セット5回程度で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



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。体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

★時 間 平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）

なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可

★対 象 広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です

★料 金 無料

★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など
（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。

☎ 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

