



食改さんのおすすめレシピ vol.44

レタスとかにかまのサラダ

●材料（4人分）

レタス…1/2個（150g）

かに風味かまぼこ…4本（50g）

炒り白ごま…大さじ1/2

A 鶏がらスープの素…小さじ1/3
マヨネーズ…大さじ2

●作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、
かにかまは食べやすい大き
さに裂く。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、
①と白ごまを加えよく和え
る。



エネルギー 76kcal 塩分 0.5g
(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

稲架を立て手刈りの父の太き腕
暮れ方の木魚に和する虫時雨 遠藤 恵美子

爽やかや免許更新完了す
看取りの灯二十三夜の月を待ち 浅川 幸子

傷心の寝付けぬ夜の秋の雨
案山子三体あそここの家とわかる顔 郁 子

連れ立ちて足湯に和む秋の暮
毬踏んで毬に刺されて栗拾い 遠藤 健太郎

加藤登記子に見せたまき広き花野かな 暁 月

果物の新種の並ぶ豊の秋
はてこれはなんの香りぞ葛の花
秋海棠老いてひとりになりし君 塩 史子

あそこも少し遅れて彼岸花
会津の旅右も左も蕎麦の花

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

マイトレ

保健センターで
トレーニング



アブドミナルを使用したトレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は保健センター内にあるアブドミナルの基本的な使い方とトレーニング方法のご紹介です。主に腹筋のアウトマッスル「腹直筋」を鍛える為に使用します。ウエスト周りの引き締めに効果がありダイエットにもお勧めです！自分に合った負荷で無理せず行いましょう！

①アブドミナルの基本的な使い方

1. シートの高さを調整します。(写真①)
※丸パッドが鎖骨よりやや下にあたる程度の高さ
2. 背もたれの前後を調整します。
3. おもりをセットします。(写真②)
※おもりのめやすは20回程度無理なく行える重さ
(男性：16～25程度、女性：7～16程度からスタート)
4. 上体と大腿が直角になるようにフットレストに足を乗せ丸パッドの上で腕を組みあごを引いて行います。(写真③)

写真1



写真2



写真3



写真4



②アブドミナルを使用したトレーニング

【やり方】

1. 背中を丸めるように上半身を倒していきます。(写真④)
2. 1・2のリズムで開き、3・4・5のリズムで戻します。
3. 呼吸は上体を倒しながら吐き、吸いながら戻していきます。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・1セット10～20回程度できる重さから始め、慣れてきたらセット数や重さを目的によって変えて行いましょう。
- ・スタートする際、体が反りすぎないようにしましょう。腰痛の原因になります。
- ・骨盤をなるべく動かさず行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。

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
広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です
- ★対 象 無料
- ★料 金 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)
- ★持ち物



- ★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。

トレーニングルームにダンベルを導入しました

ダンベルは、鍛えたい体の部分に合わせてさまざまなトレーニングをすることができます。重さも簡単に変えることもできますので女性でもご利用できます。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

