健康づくり 基本計画 ‘動く’

マイトレ

毎日 マイペースで マイトレを！

広野町では健康づくりプログラムの１つとして、「マイトレ」を応援しています。

「マイトレ」とは…「マイペース」で「毎日」取り組める、ストレッチやウォーキングなどのトレーニングのこと。広野町民の「マイトレ」を紹介します。

マイトレの達人　Mさん　60歳代　女性

◆ わたしのマイトレは…

ウォーキングです。１日２回、１回約30分3500歩、歩くようにしています。ずっとスピードを意識して早く歩くのは難しいため、筋肉に負荷をかけるために階段の上り下りもしています。

◆ きっかけは…？（いつから）

４年前の骨粗しょう症検診で、軽度異常という結果がでたことがきっかけです。また、おやつを食べるためにも運動しないといけないと思って始めました。

◆ 頻度は…

雨の日や風が強い日以外、毎日です。

◆ どんな効果がありましたか？

おやつを食べても、体重が維持できています。

◆ 続けられるポイントは？

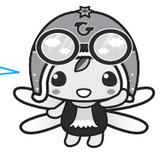
お互いの予定を調整して、二人で１日２回は行くと決めているところです。

★効果を高めるポイント★

- **「早歩き」を取り入れる**
- **分割でもOK**：10分×３回など、短時間でも分割して歩けば、効果は期待できます。
- **姿勢を意識する**：背筋を伸ばし、肘を軽く曲げてリズミカルに腕を振るのがポイントです。
- **継続が１番大事**：「楽しい」「気持ちいい」と感じる範囲で、習慣にすることが大切です。

体に痛みを感じている方は無理せず、主治医に相談しながら、マイトレをしてください。

ウォーキング時間は、成人なら１日60分以上（8000歩程度）、高齢者は１日40分以上（6000歩程度）が目安です。



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注意ください。

問 広野町　保健センター　☎0240-27-3040

健康づくり 基本計画 ‘食べる’

程よく塩分を減らして 野菜摂取を！

今月はベジアップ教室で作った、カゴメの管理栄養士おすすめのレシピを紹介します。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

シーフードミックスで簡単！トマトパッツァ

- 材料（２人分）
  シーフードミックス（冷凍）…100ｇ　トマトソース295ｇ…１缶
  にんじん…１/３本（60ｇ）　じゃがいも…１個（110ｇ）
  白ワイン…大さじ１　塩…少々　黒こしょう…少々
  イタリアンパセリ（みじん切り）…少々
- 作り方
  ① にんじんとじゃがいもは１㎝角に切る。
  ② フライパンにトマトソースを入れ、白ワイン、塩、①の野菜、シーフードミックス（冷凍のまま使用できます）を加え、蓋をして蒸し煮にする。
  ③ 黒こしょう、イタリアンパセリを散らす。

トマトとブロッコリーのケチャマヨサラダ

- 材料（２～３人分）
  ブロッコリー…１株（150ｇ）ミニトマト…６個　ツナ缶…小１缶
  【ケチャマヨ】トマトケチャップ…大さじ２　マヨネーズ…大さじ２
- 作り方
  ① ブロッコリーは子房に分け、ゆでておく。トマトはくし切りにする。
  ② ボウルにトマトケチャップとマヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせ【ケチャマヨ】を作る。①とツナを入れ、全体を和えたら出来上がり。

（１人分）　エネルギー　340kcal
　　食塩相当量　1.8ｇ
　　野菜相当量　160ｇ

広野文芸欄

～季節を詠む　時流を読む～

広野町師走句会　猪狩行々子選

冬晴やデフサッカーに手話の花　令子
着膨れを笑う妻あり鏡あり　遠藤恵美子
一人居の余白の時間大根煮る
半世紀寄り添ふ夫の冬帽子　浅川幸子
青菜洗ふ指先赤し冬の水
足浴の母の笑顔や冬うらら　郁子
枯菊のうつすら残る夕日色
読みさしの本に栞や日向ぼこ　遠藤健太郎
山茶花や指切をして子ら別る
干支は午強く縒(よ)りたる注連飾る　塩史子
夫告げる今年の米も一等米
石地蔵の緋衣褪せて冬来る　暁月
介護士の添えるひとこと冬薔薇
室の花今日も元気にスクワット

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