

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！

豚肉の野菜巻き

エネルギー 241kcal
塩分 1.9g(1人分)

今回は、広野町食生活改善推進協議会が開催している「男の料理教室」で1月に作ったレシピを紹介します。

- 材料（4人分）
豚もも薄切り肉…16枚 塩、こしょう…各少々 小麦粉…少々
長ねぎ…1本 にんじん…1本 サラダ油…小さじ2
Ⓐ [だし…大さじ4 しょうゆ…大さじ2 酒、みりん…各小さじ2]
キャベツ…4枚 ミニトマト…8個

- 作り方
①ねぎとにんじんはせん切りにする。
②豚肉は1枚ずつ広げて塩、こしょうをし、薄く小麦粉を振る。1枚に
①の1/16量をのせて巻き、表面に薄く小麦粉をまぶす。残りも同じ
ようにして、豚肉の野菜巻きを16個作る。
③フライパンにサラダ油を熱し、②をのせて表面をこんがりと焼く。Ⓐを加えて軽
かしながら味をからめる。
④キャベツをせん切りにして器に広げ③をのせ、半分に切ったミニトマトを添える。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」



「男の料理教室」 参加者募集中

広野町食生活改善推進協議会では月に1回、保健センターで健康づくりのための食生活推進として、「男の料理教室」を開催しています。料理が未経験の人も、得意な人も、一緒に料理を作ってみませんか。次回は、2月18日です。参加希望の方は保健センターまでお申込みください。



初夢や脚絆姿の父のいて
初電話古き友との長話し
雨粒の一つ一つに冬木の芽
初写真夫と腕組む照れ笑ひ

尖りたる冬三日月や訃報受く
松飾穂先に神の宿るらん
ルンバ始動夫の得意な煤払
柚子一つ浮かべ冬至の湯となせり

産土へ自力で上の寒詣
福寿草ここよここよと呼んでいる
コント最前列の春着かな
数独の解けて高まる初松籬

年寄りのみんなの笑顔新年会
季節を詠む 時流を読む
松過の居間の広さやテレビ音
コンサート最前列の春着かな
猪狩行々子選

広野文芸欄

塩
史子
浅川
幸子

遠藤
恵美子
郁
子

遠藤
健太郎
令
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

健康づくり 基本計画 「動く」

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。

今回は保健師が地区集会所で行った健康相談の際に、「健康に長生きをしたい」と言っていた方の「マイトレ」を紹介します。

マイトレの達人 第2号 塩さん 女性

◆わたしのマイトレは…

パークゴルフです。二ツ沼公園にパークゴルフ場が開設された頃から時々楽しんでいましたが、本格的には仕事を辞めた5年前からやっています。

◆頻度は…

週に4~5日、晴れている日は午前中プレイしています。

◆どんな効果がありましたか？

足腰が丈夫になると同時に、他町村の人たちとも知り合いになり、多くの友達ができました。

◆続けられるポイントは？

年齢の高い人で元気にプレイしている人を目標にしていたり、今日は誰と会えるかを楽しみにしたり、パークゴルフをすることを習慣にしています。

◆町民のみなさんへ

子どもから大人まで楽しめるスポーツとして作られたパークゴルフ場をもっとたくさんの人たちに利用してほしいです。体を使い、頭を使い、コミュニケーションを楽しめる！ボールを追っているうちに歩数も稼げる、健康づくりには最適なマイトレだと思っています。



「パークゴルフが健康に良いと言われる根拠について」

18ホールプレイすると…

1. 歩数は約2500歩になります。
2. 40~50分の運動時間になります。
3. コースすなわち芝生の上を歩くことは、膝への負担が軽減されます。
4. プレイする日が天気の良い日は、日光浴になります。日光浴は、骨を丈夫にするためによいと言われているビタミンDの生成を促すそうです。
5. 気分爽快、ストレス解消などなど…

そして、一番の理由は、パークゴルフ=楽しく遊べるということです。



マイトレの達人 募集中！

自薦他薦問いません。
保健センターまでご連絡ください。



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

