

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。

今月は、保健センターのトレーニングルームの利用回数が多い方にインタビューしました。

マイトレの達人 第3号 Mさん 70歳代 男性

◆わたしのマイトレは…

保健センターのトレーニングジムでの運動です。1日1時間程度、バイク、ウォーキング、腹筋、バーベルなどでサーキットトレーニングをしています。



◆きっかけは？

昨年の総合検診で血圧とコレステロールが高めと診断され、特定保健指導の対象になりました。そこで、保健師に食事の改善と体重を減らす必要があると言われ、運動するようになりました。

◆どんな効果がありましたか？

約4か月で3kg体重が減りました。また、血圧も下がりました。脈拍も減少し、睡眠時のこむら返りも減り、代謝も良くなりました。



◆続けられるポイントは？

週に3～4回、毎回夫婦で利用しています。また、トレーニングをしながら、こども園の子ども達の元気な姿を見ることができるともお勧めです。

◆どんな人におすすめですか？

保健センターのトレーニングジムは無料で利用することができ、何のノルマもないので、無理せず運動をしたい方にオススメです。

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。



筋力トレーニングについて

- ・週2～3日実施することを推奨する。
- ・筋トレは生活機能の維持・向上だけではなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながる。
- ・有酸素運動と組み合わせると更なる健康効果が期待できる。

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より)

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ご注意ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



鮭と根菜の和風シチュー

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

● 材料（4人分）

- 生鮭…3切れ（300g） 無塩バター…8g
- 大根…1/6本（170g） にんじん…1/3本（70g）
- れんこん…100g 水…400ml コンソメ顆粒…小さじ2
- ☑ [みそ…大さじ1 牛乳…400ml 片栗粉…大さじ1と1/2]
- 白コショウ、パセリ…お好み



エネルギー 228kcal
塩分 1.4g（1人分）

● 作り方

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気をふきとり、一口大に切る。大根、にんじん、れんこんは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし、10分程水に浸ける。
- ② フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から入れ、焼き色がついたら裏返し、火が通ったら取り出す。
- ③ 鍋に大根、にんじん、れんこん、コンソメを入れ、野菜に火が通るまで15分程煮たら、②の鮭と☑を加え、とろみがつくまで煮る。
- ④ 器に盛り付け、お好みで白こしょう、パセリをふる。



「男の料理教室」
参加者募集中

広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町如月句会 猪狩行々子選

オルゴールの捻子巻ききって春を待つ

浅川 幸子

春めきて楽しいき愚知をこぼしけり

遠藤 健太郎

鳥寄せの喰べ尽くされて寒明くる

放水車も配置に着いて野焼かな

令子

的を射る度の太鼓や百矢祭

琴の音をゆるく纏ふや月朧

郁子

春光へ二千羽の鳩飛び立ちぬ

春の昼姉に抱かれてすやすやと

暁月

混沌の世を打つごとく鬼の豆

吟行の風さらさらと梅香る

遠藤 惠美子

寒の朝百矢の神事凜然と

弓を射る氏子の気魄春を呼ぶ

塩 史子

冬満月雲に逆らい流れゆく

憂きこともみんな煮込んでおでん酒



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