健康づくり 基本計画　‘動く’

毎日 マイペースで マイトレを！

マイトレ

広野町では健康づくりの１つとして、「マイトレ」に取り組む方を応援しています。

「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、町の運動教室などの事業に参加している方にインタビューしました。

「マイトレ」の達人　第11号　鈴木　愛子さん





◆あなたのマイトレは…

保健センターの「元気アップ教室」、公民館の「毎日の体操」に参加し、自宅では３日に１回のペースで鉄アレイ（８kg）を片方の手で30回ずつ持ち上げるトレーニングを続けています。１日おきに通っていたプールは、今は都合でお休み中です。

◆マイトレのモチベーション

「転ばない」、「骨折しない」ために日々、体を動かすことを意識しています。

主治医からも適度に体を動かすことを勧められています。

◆続けられるポイント

集まって運動すると、他の参加者のみなさんとおしゃべりしたり交流できることも楽しみの一つです。

地域の活動もあるので、無理せず可能な範囲で参加しています。

◆みなさんに一言！

一緒に楽しく体を動かしましょう！





運動指導者が運動をサポートします！

火・木曜日　午後５時～午後８時

土曜日　午前９時～午前11時30分

の時間帯は運動指導者が運動をサポートします。

この機会にぜひご利用ください。

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。
体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



★時　間　月・水・金曜日　午前９時～午後５時
　　火・木曜日　午前９時～午後８時
　　土曜日　午前９時～午前11時30分　※祝日は除く
★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。
　　・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　‘休む’

無理をしないで 休息・良い睡眠を！

ふくしま心のケアセンターだより 9

食とメンタルヘルスケア



夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい秋がやってきました。一方で、「なんとなく体がだるい」「気分が落ち込む」といった心身の不調を感じていませんか。季節の変わり目は、日照時間の減少や寒暖差の影響により、心のバランスを崩しやすくなります。特に今年は雨の日が多く、心身の不調を感じた方も少なくなかったのではないかと思います。

そのような時に大切な役割を果たすのが毎日の「食事」です。私たちの脳内には、心を安定させ、幸福感をもたらす「セロトニン」という物質があります。このセロトニンを作るために欠かせない栄養素が「トリプトファン」というアミノ酸です。トリプトファンは体内で作ることができないため、食べ物から摂取する必要があります。おすすめの食材は、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やチーズなどの乳製品、バナナや卵などです。さらに、秋が旬のカツオやサツマイモ、きのこ類にも多く含まれています。

「食欲の秋」は、心に栄養を届ける絶好の機会です。新鮮な秋の味覚を美味しく楽しく食べて、心も体も元気にこれからの季節を過ごしましょう。

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」で作ったレシピを紹介します。

ハムたまおにぎり

エネルギー372kcal
塩分 1.1ｇ（１人分）

材料（４人分）

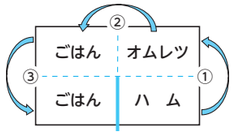
ごはん…520ｇ(米1.6合)　卵…４個　ミニトマト…８個
ブロッコリー…小房８個(80ｇ)　プロセスチーズ…40ｇ
塩…小さじ1/6　油…小さじ２　ハム…４枚　のり…４枚





● 作り方

①ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で２分ゆでる。
②ミニトマトは４等分に切る。①のブロッコリーをミニトマトの大きさに合わせて切る。プロセスチーズは１㎝角に切る。
③ボウルに卵を割り、②、塩を加えて混ぜる。
④玉子焼き器に油を熱し、③を半量流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。同様にオムレツを２個つくる。粗熱が取れたら半分に切る。
⑤ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
⑥のりを４区画に分け、左に２区画にはご飯をのせ、右下にハム１枚、右上に④をのせ、右下から順に折りたたんでいく。下に敷いておいたラップに包み、５分程なじませてから半分に切る。全部でおにぎりを４個つくる。



食改会員募集中！　問 広野町　保健センター　☎0240-27-3040