

平野運動場ミニコミ紙 あおば 6-7月号

Aoba

2025 6-7

ひらの Letter
「食べる・動く・整える」
夏を元気に乗り切るコツ

ひらスポ！講座 NAVI

ひらの friends
「平野住区センター」

暑さに負けない！
食事と運動で快適な夏

▲夏を乗り切るおすすめレシピ ※詳細は次ページに掲載しています。



最近あったできごとをお届け！
ひらの Letter

「食べる・動く・整える」 夏を元気に 乗り切るコツ

暑さに負けず、乗り切ろう！

いよいよ暑い夏がやってきますね！今回は、暑さに負けず元気に過ごすための体調管理のコツを紹介します。

暑い季節を乗り切るには、毎日のちょっとした工夫が大切です。こまめな水分補給で失われたミネラルや塩分を補い、麦茶やスポーツドリンクを活用しましょう。

また、身体の熱を冷ます効果としてカリウムを多く含んでいる食材を積極的に取り入れることもポイントです。

例えば、きゅうり、トマト、ゴーヤ、ナスなどの夏野菜や、スイカ、メロン、バナナなどの果物。さらに、豆腐やわかめなどの食材を組み合わせ、夏バテを防ぎながら快適に過ごしましょう。



夏を乗り切る！料理レシピ

「冷たいきのこパスタ」

当施設で開催している講座『パークで筋トレ』の松尾みどり先生(管理栄養士)に、暑い夏を乗り切るための料理を教えてくださいました。今回は、さっぱりと食べられる「冷たいきのこパスタ」を紹介します。暑い季節にぴったりのバランスの取れた栄養レシピを、ぜひお試しください！

つくりかた



【材料】きのこ類（えのき茸・しめじ・エリンギ）ナス・パプリカ・パスタ・オリーブオイル・塩・こしょう・にんにく

01



きのこ類・ナス・パプリカをお好みの大きさに切る。

02



フライパンにオリーブオイルと、にんにくを入れて熱し、きのこ類・ナス・パプリカを炒める。

03



塩・こしょうで味を整え、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

04



パスタをゆでて水でしっかり冷やし、氷水でさらに5分ほど冷やす。

05



水気を切ったパスタに、冷やしておいた具材をのせたら完成！
さっぱりしていて栄養もしっかり。暑い日でも食べやすい一皿です♪

夏の運動は「無理せず、軽めに！」



夏の暑い時期は、涼しい時間帯にウォーキングやラジオ体操、ストレッチなどの軽い運動を取り入れましょう。暑さで動くのが億劫になりがちですが、軽く汗をかくことで内臓の働きを助け、夏バテ予防にも効果的です。

また、お風呂に入って体にこもった熱をしっかり放出することも大切です。ぬるめのお湯に浸かり、リラックスしながら体調を整えましょう。適度な運動と入浴を習慣にして、暑い夏を快適に乗り切りましょう。



ひらスポ!
講座
NAVI

**平野運動場で見つける
あなたのスポーツ時間**

今回紹介する講座は、当日受付となっています。参加をご希望の方は、当日窓口までお越しください。

グラウンドゴルフ広場



グラウンドゴルフを実践形式で楽しく学びます。ご自身の都合に合わせていつでも気軽に参加OK！

6/2・16 各(月) 各1回
 午前10時～正午
 16歳以上
 足立区グラウンドゴルフ協会
 310円 運動着(靴)、飲み物
 ※雨天時中止、7、8月は熱中症予防のため中止

パークで筋トレ



軽い準備運動から徐々に体をほぐします。心も体もリフレッシュして、気軽に健康づくりを始めてみませんか？

6/6・20 7/4・18 各(金) 各1回
 午前10時～11時
 おおむね60歳以上
 松尾みどり(足立区公認指導員)
 無料 運動着(靴)、飲み物
 ※雨天時中止

地域の情報をお届け！
ひらのfriends

『平野住区センター』

Vol.
01

朝の健康習慣

今回は、平野住区センターで行われているラジオ体操について紹介します。ラジオ体操は、地域の方の健康維持を目的に17年前に始まり、今では欠かせない朝の風景となっています。参加者は70代から80代の方が中心で、最高齢は88歳！穏やかな朝の空気の中で、体操を続ける皆さんの姿には、積み重ねてきた日々の力強さが感じられます。

ラジオ体操でつなぐ毎日

このラジオ体操は、運動だけでなく、地域の交流と安否確認の場としても機能しています。「最近あの人を見かけないね」と気にかけて、連絡を取り合うことで、自然と支え合う関係が生まれています。毎朝のラジオ体操は、体を動かし、心を通わせる大切な時間。あなたも参加してみませんか？

お問い合わせ 平野住区センター
 〒121-0076 東京都足立区平野2-2-14
 ☎ 03-3884-7765



▲ラジオ体操に参加された皆さん

ラジオ体操は、午前6時30分から平野住区センター館庭にて毎朝開催中！お気軽にご参加ください。
※1/1～3と雨の日を除く

平野運動場「AOBA(あおば)」6-7月号

発行 / 足立区平野運動場

〒121-0076 東京都足立区平野2-12-1

☎ 03-3883-8079

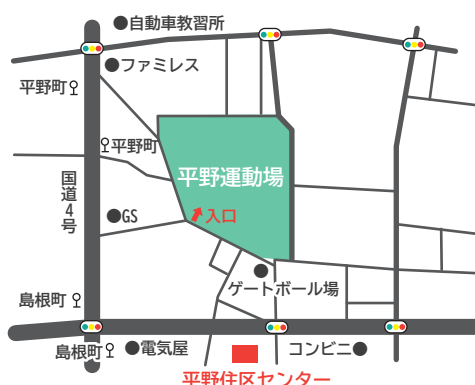
✉ hiranogr-ys@aq.wakwak.com



◀ HPは
こちら



◀ SNSは
こちら



SENJU JUKU
400th
 since 1625

足立区 平野運動場 検索

足立区