

ココロとカラダを元気に！ けんこうさぽーと

第17回目

「けんこうさぽーと」では、手軽にできる健康へのヒントや美味しく食べられる健康レシピをご紹介します！ココロもカラダも健康に過ごせるよう健康寿命をのばしましょう！

いきいき！健康アシスト



ゴムの弾性を利用して
筋力アップ！

ゴムチューブを使った体操

ステップ1



ゴムチューブの端を踏み、両手で持ったまま上体をねじっていきます。片方も同様に行いましょう。

ステップ2



ふらつく時は壁
や机を持とう！

ゴムチューブで輪っかを作り、両足首にチューブをかけます。片足をできる限りお尻に近づけましょう。

ステップ3



片方も
同様に！

横になり両足にゴムチューブをかけます。できる限り足を持ち上げ、10秒間キープしましょう。

管理栄養士おすすめ！健康レシピ

『 トマトもずく酢 』（1人分 37kcal 塩分 0.7g）



作り方 ★Point! 味付け不要で暑い夏でも手軽に食べやすい！

- 【1】ミニトマトを半分に切る。
 - 【2】ビニール袋にミニトマト、味付けもずく、すりごまを入れ混ぜる。
 - 【3】袋から出し、器に盛り付けたら完成。
- ※オクラやきゅうりを入れてもおいしくいただけます。



レシピ集を配布中！
健康課でお受け取りください。

材料（2人分）… ミニトマト 10～15個、味付けもずく 1パック、すりごま大さじ1

～詳しい作り方や、そのほかの健康レシピは市ホームページで紹介しています～

宇佐市 健康レシピ

検索

問合せ 健康課 健康増進係 (☎ 27-8137)

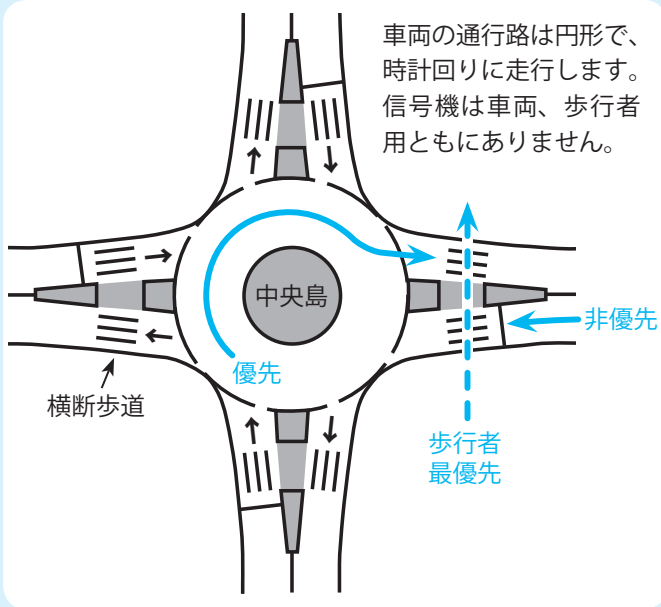


県内初！ラウンドアバウト社会実験について

安心院支所前の交差点でラウンドアバウト（環状交差点）社会実験を行います。ラウンドアバウトとは、信号のない円形の交差点で、交通事故の削減や交差点における待ち時間の減少などの効果があります。

■ 実施期間 10月下旬～令和2年9月（予定）

■ 場所 安心院支所前の交差点



問合せ 土木課 工務係 (☎ 27-8178)

平和ミュージアム（仮称）開館に向けて
kioku wo tsunagu

記憶をつなぐ

このコーナーでは「宇佐市平和ミュージアム（仮称）資料館」の開館を前に、これまで収集した資料や今に残る戦争遺構にまつわる「記憶」を紹介していきます。

17 中根久喜中尉の遺品箱

出撃前に特攻隊員が遺品を箱にまとめ、戦死後家族のもとに送るよう、残った隊員へ託すことがありました。写真は昭和20年4月14日、爆弾を装備した零戦で特攻出撃した神雷部隊の第六建武隊長・中根久喜中尉の白木の遺品箱です。中根中尉は約1カ月間宇佐に滞在したのち、鹿児島県鹿屋基地から出撃しました。



■ 戦争関連資料を収集しています。提供していただける方は社会教育課 文化財係 (☎ 27-8199) にご連絡ください。資料は平和の尊さを学ぶために活用いたします。

問合せ 社会教育課 平和ミュージアム建設準備室 (☎ 27-8200)