

ちよと... ひびいき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

いつも元気で、わんぱく坊やの真ちゃん。兄妹三人仲良く素直な子に育ってほしい。(母・まゆみ)



藤永 真一くん (白木)
平成5年9月27日生

保健ミニ知識

「歩く」

体力や健康維持のために、日常の活動量が比較的少ない人(主婦や事務系の仕事)の場合、最低でも二〇〇〜三〇〇キロカロリーを消費する程度の運動量が必要とされています。三〇〇キロカロリーは一万歩歩いたときに消費するエネルギーに匹敵します。

運動を無理なく習慣づけるためには一日一万歩を歩くことが第一歩になるそうです。姿勢よく歩くことです。よい姿勢の第一は、肩の力を抜くことです。(自然に腕が振れます)第二は、おへそを前に突き出すと自然にお尻が上がるので腰の位置が高く保てます。第三は、着地する時に踵からつま先にかけてスムーズに着地することです。このようにすると体重移動が楽にできて、長く歩いても疲れません。「歩く」ことを生活の中に取り入れて習慣にしましょう。

味なはなし

食生活改善推進員
岡村ヨシエ(岡)



カラフルおはぎ

◆材料

小豆あん、餅米 2合(約10個)、
A(ゆでた枝豆 大きじ3杯、
レーズン 大きじ3杯、
紅生姜 一かけ(梅干しに生姜をつけたものを使うとよい)、塩少々)

◆作り方

- ①小豆あんは丸めておく。
- ②餅米だけでごはんを炊く。

- ③生姜は小さくきざむ。
- ④餅米ごはんはAを入れてよく混ぜ合わせる。混ぜ合わせた餅米ごはんは手の平にのべし、小豆あんを包み形を整える。

中にあんを入れた、ちよとと変わったカラフルおはぎです。※枝豆のゆで方 鍋に枝豆を入れヒタヒタの水より少なめの水を入れて塩を入れ、塩かげんをみる。ふたをして5分強火でゆでる。ふたをとって上下よく混ぜ、更に強火で1〜2分ゆでる。食べてみて好みの堅さで火を止め、ざるに上げる。

おハガキ 大募集!

みなさんからおハガキを待っています。

- ・「譲れるもの」「譲ってほしいもの」の紹介
- ・イラスト(らくがき)
- ・読者の声

・町民伝言板 「うちやん誕生日おめでとう」など。

ペンネームでも結構です(自治会名、氏名もお忘れなく)。掲載させていただいた方には、記念品を差し上げます。

詰将棋正解 ■ 二三飛打、一ニ玉、二一飛成、同玉、二三飛成、二二合駒、一二金まで7手詰め。

文 芸

油谷俳壇

京こ、ら昔の残り竹の春
算水厨へ引いて竹の春
晴れてくる山の匂ひや竹の春
竹の春心さみしく遠き子と
偲ぶとは月との対話きりもなく
足音のと、かぬ繁り虫浄土
見事なる緋鯉に秋の水豊か

油谷短歌会



飯田 孤涯 夏枯れの根方に芽ぶく吾亦紅一枝小さき花か
古川 鯉生 ざしたり
岡本 月鼓 のらばえの朝顔しげりて水色の澄みたる花は
有田マサ子 朝の陽の中
藤永千鶴子 一度は虫に食われて散りはてし合歡にやさし
吉村 節子 き若葉いでたり
三宅よしえ 青空にくっきり浮かぶ銀翼をしばし見上げる
涼風の中
うたたねの寒さに目覚め閉めむと寸窓には秋の輝く星座
そよ風が重き稲穂と遊びきて余りは窓の風鈴鳴らす
伊村ヨシエ
中川喜津代
福田よし子