

# ちよと... ひといき!

## 保健婦タイム



### わが家のアイドル

毎日お兄ちゃんとケンカをして泣いて勝つしのぶ。兄妹2人なんだから仲良く育ててね。  
(母・理恵)



中村 しのぶちゃん (川尻西)  
平成5年10月22日生

### 働き盛りの心臓を守る

#### 保健ミニ知識

心臓は心筋、心臓弁膜、冠状動脈、刺激伝導系、心膜の五つの部門から構成されています。心臓病も他の成人病と同様に四十歳になつたら定期的な検診を受けることが必要です。「胸が痛い」「脈が乱れる」「息切れや立ちくらみ」「目の周りが暗くなる」という自覚症状が主なチェックポイントですが、「高血圧症」「高脂血症」「糖尿病」「高尿酸血症」「太りすぎ」「運動不足」の人は要注意です。危険因子を減らすように、

日ごろから次のことに気をつけましょう。塩分や脂肪の摂りすぎ(高血圧・高血圧症を予防)に注意し、適度の運動(その人に合った運動)をすることで肥満にならないようにしましょう。また、ストレスを感じる・感じないは、その人の性格によるところが大ですが、ストレスの少ない生活をすることが重要なポイントとなります。きちんとした検査・健康的な生活で心臓病を予防しましょう。

### 味なはなし



食生活改善推進員  
平川ツギ子(上蔵小田)

### ブロッコリとかぶの梅干し和え

#### ◆材料(4人分)

- ブロッコリ 1個、かぶ 大1個、梅干し 4個、だし汁 カップ2 (酒 大さじ2、醤油 小さじ2、だし 大さじ2)

#### ◆作り方

- ①ブロッコリは小房に分け塩を少々入れた熱湯で堅めにゆ

でる。ゆで場がいたらざるに取り、そのまま冷やしておく。  
②かぶは茎を取り、皮をむいて縦8個くらいに割り、だし汁に小さじ2の塩を入れ約2分ぐらいゆでてざるに取ってそのまま冷やしておきます。  
③梅干しの種を取り、果肉を包丁で細かくたたきカッポ内の材料とよく混ぜ合わせる。  
④食べる前にブロッコリとかぶを和えて器に盛ります。

梅を入れるので色合いもよく梅のあつさりした味で食もすすみますよ。

### おハガキ大募集!

みなさんからの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 「くちゃ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 ■ 四香、同玉、3四馬、1四玉、1三銀成、同香、1五歩、同玉、2五馬まで9手詰め。

## 文芸

### 油谷俳壇

逝きし子の語るが如く虫鳴ける  
秋めきてようやく心落着きぬ  
肌寒や海女は磯着の潮垂らし  
空便の鮭頰板に余りけり  
夕映に山傾けて鳥渡る  
渡り鳥来れば他国に出稼ぎに  
渡り鳥陣立て直し空高く

三宅よしえ  
藤永千鶴子  
岡本 月鼓  
黒瀬 静江  
久永多喜也  
飯田 孤涯  
福山スミエ

### 油谷短歌会

鳥賊不漁早帰りする岬鼻仰げば清き十三夜月  
石花菜取る海底暗く頭つ夜を腕の潮の香不意  
おとろうる足を励ます試歩の道真赤に咲きた  
言葉持たぬ犬の目悲し撫でやれば物言いたげ  
にじっと見つむる  
CDを聴きつつリズムとる足が狙はれてゐる  
小さき猫に  
秋晴れに誘はるる如畑に出で気の向くままに  
土入れをする

藤岡 豊  
藤野美智子  
町田 敏夫  
原田 勉  
北野久美子  
村田ヒサ子

