

ちょっと... ひといき!

保健婦タイム

わが家のアイドル

兄弟なかよく

元気に大きくなつてね。(母・ゆかり)



たかし
吉村 教史くん (伊上浦)
平成9年9月3日生

保健ミニ知識 歩こう!

みなさん歩いていきますか。最近、移動の便利さから歩く機会が少なくなり、運動不足の人が増加しています。歩く喜びを忘れていませんか。歩くことは、体に負担の少ないやさしく安全で効果的な運動です。また、日常生活に取り入れられる手軽な健康法です。そのため、継続さえできれば健康効果が期待できます。さまざまな病気(糖尿病・高脂血症など)の改善やストレス解消に効果があります。そこで、歩くときの注意点を

- ① 準備体操や整理体操をしましょう。
- ② 苦しくなったり、気分が悪くなったら途中でやめましょう。
- ③ 自分の無理のない距離や速さからはじめましょう。
- ④ 慣れたら、全身が少し汗ばんでくるくらいを目安にしましょう。
- ⑤ 体調が悪い時や悪天候の時はやめましょう。
- ⑥ 水分を補給しましょう。
- ⑦ 体の動かしやすい服装や靴で行いましょう。

歳時記

みそか 晦日そば

病心母の 枕頭 晦日そばする 大橋敦子
流れ来て この古町の 晦日そば 誠

晦日そばは、「年越しそば」「つごもりそば」ともいい、大晦日の夜に食べるそばのことです。また、「運そば」「運氣そば」「福そば」「寿命そば」など、各地それぞれの言い方もあります。商家では大晦日は、明け方まで忙しいので、夜、腹ごしらえにそばを食べると言うことから「晦日そば」という名前が付いたというのが、一般的にいわれている由来のようです。しかし、年越しそばは祝儀食のひとつとされているので、この説は当たっていないという見方もあります。また、金粉が散ってしまったときに、そば粉をまいてはき集めるところから、次の年のことを思いながらそばを食べて、金を集めるといふ縁起をかついだという説もあります。

いずれにしても、細く長くという思いのこもった「晦日そば」という言葉には、感慨がこもっています。最近では、「孤食」という言葉もあるように、同じ家で家族が暮らしていてもライフスタイルの違いから、一人一人が違った時間に食事をすることも珍しくありません。せめて、大晦日の晩くらは、家族そろって晦日そばを食べたいものです。



文芸

油谷俳壇

小春日といふやさしさを浴びてをり
久永 可韻
小春日や拭ひしごとき空の色
黒瀬 静江
小春日や双子の姉妹よく遊ぶ
三宅よしえ
翅つ蝶に景やや動く庭小春
岡本 月敲
霧深し流るることを知らぬ峡
中川 和行
過疎のバス柚子香をのせて着きにけり
藤永千鶴子
裸木となりしいてふの天をつく
有田マサ子

油谷短歌会

雨の駅一番ホームに佇みて連結待てば響くそ
市村 融子
の音
駆けめぐる夢か子猫の前足がしきりに宙をつ
北野久美子
かみてあたり
夏百合のおくれて咲ける一本が枯野を制すそ
光村 五枝
を見て立てり
夕焼けに赤く染まりし掛漕川半月白く水面に
伊村ヨシエ
揺るる
庭松の枯れて名残もつきぬまま神酒振舞えり
福田よし子
切り倒す朝
こもりいてただ新聞を読みしのみ敬老の日も
上永 政雄
すでに暮れたり

