

わが家のアイドル

新幹線が大好きです！
兄妹仲良く元気に育つてネ。
(母・晴美)

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



ゆういち
清水 優一くん (駅通)
平成8年10月8日生

保健ミニ知識 脂肪肝を予防する (その2)

脂肪肝を予防するためには、三大原因であるアルコール・糖尿病・肥満に目を向ける必要があります。

アルコールが原因の場合、禁酒や断酒を行います。禁酒すれば、早ければ一ヶ月以内、遅ければ三ヶ月くらいで血液の値が元に戻ります。

糖尿病が原因の場合、病気の治療が必要となります。

肥満が原因の場合には、肥満の解消をします。摂取エネルギーを減らすために、脂肪や糖分を減らし、タンパク質・

ビタミン・ミネラル・食物繊維などを十分とる必要があります。脂身の少ない肉類や魚・チーズ・大豆などでタンパク質をとります。牛乳・緑黄色野菜・海藻・きのこ・豆類・小魚などでビタミンやミネラルをとります。海藻・コンニャク・シリアル・野菜などで食物繊維をとります。

また、運動は早足で歩くことから始め、ラジオ体操などの軽いものをこなし、楽しんで長続きさせることが大切です。

ふるさとへの想い



★ふるさと油谷町の思い出
ふるさとを離れて、十年。毎日朝から晩までしゃにむに働いているのが現状です。年二回帰省しますが、子どもの頃のように、山の中を走り回ったり、海で魚介類を獲ったり、毎日がハラハラドキドキの生

活に戻れないものかとその時はいつも思います。人情が厚く、自然と共存しているこの町には未来がいっぱいあると思います。

★変わりゆく油谷町

道路の整備や公園、文化会館、レクリエーション広場等の充実によって随分快活な町になったと思います。

★ふるさと油谷町に期待!

文化・スポーツ面で老人の集いを頻繁に開催したり、一人暮らし緊急通報システム、また、障害者にやさしい町営住宅の建設等高齢者や障害者

愛媛県今治市在住

磯部 充彦さん

(旧住所・西立石)

に厚い町になってほしいです。それと人、特に子どもを育て、文化を育む町になってほしいと思います。(例えば、海外ホームステイ等の奨励実施や文化会館を利用した幅広い文化の向上等)

最後に、大都市のように整備されたインフラや華やかな町並み、名の通った観光地のように人で賑わう名所旧跡もありませんが、油谷には油谷らしい人と人とのふれあいや自然等魅力が一杯です。町民でつくる町民のための魅力と活力にあふれた町づくりを期待しています。

文芸

油谷俳壇

月見草筋いしまの渡舟
七夕や老いても幸を願ひたく
月見草哀史を今に二位ヶ浜
この寺の賑はい紫陽花咲けばなほ
くらなしの花の白さにある暮色
身ぎれいに老いたきものよ更衣
改修に残りし土手に月見草
月見草心和める夕べかな

- 藤田石灯子
- 久永 可韻
- 黒瀬 静江
- 藤永千鶴子
- 小林 双岳
- 岡本 月敲
- 吉村 節子
- 有田マサ子

油谷短歌会

わずかずつ視力弱りて来しならむ魚群探知機
の色見分けられず
沖はるか伸びたる潮の帯広く川尻岬の永き夕
物忘れ三度重ねしわが老いの不安ふり切り畑
に鍛打つ
背のびする動きに揺れて瓶にさす螢ぶくろの
うぶ毛光れり
軒下に子の取り付けし受け皿にツバメは今日
より巣作り励む
時季違え咲く木蓮の花かげに雀二、三羽囀り
遊ぶ

- 藤岡 豊
- 上永 政雄
- 光村 五枝
- 北野久美子
- 福田よし子
- 伊村ヨシエ