

ちょっと... ひといき!



保健婦タイム

わが家のアイドル

にゃんこが大好き。人間語よりも猫語を先に覚えそう。アニメでも、猫のでてくる「みかん絵日記」が大好きで毎日毎日ビデオで見ています。
(母・恵子)



福原 志野ちゃん(人丸)
(平成4年1月22日生)

保健ミニ知識

食(朝食)の大切さ

子供の生活にとって「食べること」は大きな楽しみであり、成長発達にとっても適正・適量の食物を与えることは大切で、ところが最近、食事がいつでも何でも手に入り、高カロリー、高脂肪、高エネルギーの食品自体も子供の好みに合うような脂肪や破糖の多いものが増えています。また食事のリズムが狂ってきているなど子供の健康がむしろ悪化しています。忙しい大人の生活の都合から子供の食事がズムが決められることはないでしょうか。

一日の始まりである朝食を摂ることは得に大切です。朝食を食べることによって、グルカゴン(脂肪を分解・促進し、食物のエネルギー効率を上げる)が上昇し、インスリン(脂肪の合成を促進する)が低下します。これはエネルギーの効率を上げることになるので、体温が上昇し、知的作業能率が上がることになり、得に朝食に蛋白質(肉類、魚、卵、牛乳など)をきちんと食べることが大切です。

ふるさと海岸線



恩崎(川尻)

川尻地区の西端から続くこの浜には、日本海の荒波に揉まれた大きな丸い石ばかりが転がっています。言い伝えでは、海のすぐそばに真水になる小さな池があったそうですが、それらしいものは見つかりませんでした。ここには、川尻地区で昔盛んだった鯨漁を偲ばせる鯨塚が建てられています。



油谷俳壇

文 芸

草の戸や蛇も身近なもののうち
 励ましの言葉を胸に端居して
 虹の橋渡れば亡夫に会えるかも
 油谷湾の一幅の絵に虹の円
 渡船待つ老海女の店心太

久永多喜也
 藤永千鶴子
 福山スミエ
 有田マサ子
 古川 帆可

油谷短歌会

闇の海に目の馴れれば南西にかすかに光る角島灯台
 梅雨晴れの淡き木洩日踏みゆけば道辺に白き十葉の咲く
 かそかなる風に吹かれて一輪の延命草の花揺れて居り
 炎天下ひたすら動く草刈機怒れる如く石をばじけり
 玉砂利のきしむ参道その奥の霧の中なる社を拝す
 西風の強きにたえて実りたるいんげん豆の色よきをとり

藤岡 豊
 岡村ツユ子
 上永 政雄
 町田 敏夫
 市村 融子
 村田ヒサ子