

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

たまに、おもちゃの取り合いをしてケンカになりますが、いつもは二人で仲良く遊んでいます。これからも二人そろって、のびのびと大きく育ってほしいです。(母・弘恵)



三宅光貴くん(左)と
和貴くん(右) (川尻東)
H4.9.11生 H5.9.29生

保健ミニ知識

がん検診を受けよう(2)

女性は三十歳からがん年齢と言われています。子宮がん・乳がんは検診が普及した今日、死亡する率は少なくなっています。しかし、検診の受診率は低く、今一度毎年検診を受けることの重要性を見直してみることがあります。

「健康には自信がある」という方が多いと思われる。しかし、「自覚症状がなにもな

いから健康である」とは言えません。まず、検診を受けてみて「異常なし」という結果を得ておくと安心した生活を送ることが出来ます。たとえ、なんらかの所見がみつかったとしても、恐れずに精密検査を受け、医師の指示に従って下さい。

毎年受診する習慣をつけて健康管理に役立てたいものです。

味なはなし

食生活改善推進員
藤本留美子さん(東立石)



ヨーグルトケーキ

行楽気分高まる暖かい気候になりました。カルシウムたっぷりのデザートをお供にどうぞ。

材料

クラッカー50g、バター30g、粉ゼラチン5g、※(砂糖30g、水50cc)、生クリーム100cc、砂糖15g、プレーンヨーグルト130g、レモン汁10cc

作り方

- ①クラッカーはビニール袋に入れて、細く砕く。
- ②バターと①をよく混ぜて、直径15cmの円型に入れ、指で押さえて固める。
- ③※を火にかけ溶けたら、ふやかしたゼラチンを加え、煮とかし人肌程度にさます。
- ④生クリームに砂糖を入れ、八分目くらいに泡立て、プレーンヨーグルト、レモン汁を入れ、③を加えて混ぜる。
- ⑤②の型に④を入れて、冷蔵庫で一〜二時間冷やし固めて、季節の果物をのせて、彩りよくいただきます。

文芸

油谷俳壇

若草の野路に馬上の人となり
若草や父の遺訓の農を継ぐ
若草や土手やはらかに田を画す
若草の萌えて余生の一步かな
堰越えてより春水の彩を得し
ゆきずりの花を見頃と思ふのみ
蓬如忌やしみじみ燭をたてまつる

藤永千鶴子
三宅よしえ
中原 典子
有田マサ子
久永多喜也
岡本 月敲
黒瀬 静江

油谷短歌会

この海でわれら育てし父の墓海を見下ろす丘
に立ちたり
陽の光おだしく透きて古典園ほつほつ芽吹く
もろ木匂へり
西風の風ぎたる磯に陽のさせばとれしばかり
の若布干さるる
声もなく舞ひある鶯が青空に溶けゆくごとし
朝の光に
浦道に点々と落ちたる八重椿踏みつぶされし
もの多くあり
水鳥のひなの鳴く声川の面に細く響けりくも
り日の朝

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

おハガキ 大募集!

みなさんからおハガキを待っています。

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。

詰碁正解 ■黒1のツケが起手、白2以下の抵抗には黒7のところに黒1のところの両コウで死

