

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

兄弟仲良く、元気に育ってください。
(母・真奈美)



津室尚希くん(久津)
平成4年7月31日生

血圧とは(その2)

保健ミニ知識

血圧は民族によって高さが差があり、個人個人によってその時の状態により、高くなったり低くなったりします。そのため血圧が高くなったり低くなると、すぐに深刻な状態であると考えられることはありません。

問題は、高血圧のまま放っておくことです。高血圧が長く続くと動脈硬化がおこり、脳出血や脳梗塞の引き金となります。又、心臓肥大などを起こし、冠状動脈に影響する

と心筋梗塞を起こすことにもなります。そして、腎臓病とも関係が深く、高血圧によって腎臓病が悪化したり、逆に腎臓病によって高血圧を引き起こすこともあります。

血圧が、標準よりも高いと言われたら、どの程度であり治療が必要なのか、他の病気はないのか等を理解した上で指示に従いましょう。

正常血圧の範囲
最高血圧 一四〇未満
最低血圧 九〇未満

味なはなし

食生活改善推進員
末永千代恵(中畑)



レアヨーグルトケーキ

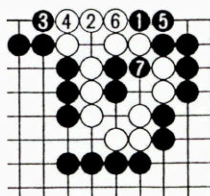
- 材料(22cmのパイ皿1枚分)
- 粉ゼラチン 10〜15g
 - 水 大さじ4
 - 砂糖 1/2カップ
 - 卵黄 2個分
 - プレーンヨーグルト 250g
 - 生クリーム 1カップ
 - レモン汁 1/2個分
 - ビスケット 100g
 - マーガリン 90g
 - マーマレード 20g

- 作り方
- ①ビスケットをくだきマーガリンをまぜラップを敷いたパイ皿に広げ、マーマレードをぬる。
 - ②ヨーグルトをふきんに広げ水気をとる。
 - ③卵黄と砂糖をよくまぜ湯せんにかけトロリとさせる。
 - ④ゼラチンは水でもどし湯せんでとがす。
 - ⑤生クリームを軽く泡立て②③④とレモン汁を加えてまぜ、①に流し入れ冷やし固める。
- (注)ゼラチンは手早くまぜてください。
- 簡単にできますので作ってみてくださいね。

おハガキ 大募集!

みなさんからの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。

結善正解■黒1のハネで白の形を狭め、続いて黒3、5でダメヅマリにし、黒7でしとめます



文芸

油谷俳壇

ねむの花視力戻りし目に優し
合歓咲いて静かな丘の暮しあり
風化なき五十年の日々青き梅
マーガレット昨日の白と今日の白
一本の大樹の降らす蟬しぐれ
合歓咲くや峠の奥の陶の里
炎天に出る気となつてためらわず
七夕の風子らの夢高く舞ひ

油谷短歌会

三宅よしえ 魚獲なく定置網の漁期終りブリ箱の山倉庫に
藤永千鶴子 ねむる
吉村 節子 梅雨冷えに膝の痛むにいねがたく夜半に起き
福山スミエ 出で歌稿に挑む 岡村ツユ子
岡本 月鼓 手際よく臉に入れるコンタクトすかつとやさ
久永多喜也 しき女孫の秘密 町田 敏夫
飯田 孤涯 湧水のあふるる谷間を折々に水あびをなす鳥
有田マサ子 を見て立つ 中川喜津代
予定メモすべてチェックの赤じるし月も終り
の机辺爽やか 原田 勉
長雨のつづきし後に畑の草抜けば根つこに土
のかたまり 岡田 房枝