

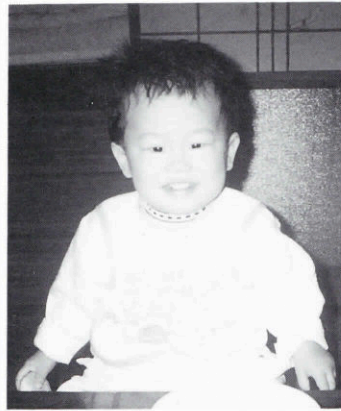
ちょっと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

あんぱんまんの大好きなしげひろくん。
思いやりのある子に育ってほしいです。
(母・洋子)



しげひろ
馬渡栄嘉くん (赤屋)
平成6年5月12日生

保健ミニ知識

成人病予防の第一歩

食事や労働環境の向上とともに、医療技術の発達は平均寿命を延ばしました。心身ともに健康にいつまでも若々しく、充実した毎を送りたいと願っているにもかかわらず、加齢とともに低下している身体機能、不規則な食事、ストレスによるイライラ、さらに運動不足といった生活の悪習慣に対してどれだけの配慮がなされているでしょうか。

健康は自分が自分に贈るこ
とのできる最高の贈り物であり、生活の管理を行うのは自分自身なのです。生活習慣の改善は簡単なことではありませんが、それを成功させるキーワードが「気付き」です。今まで気づかなかった嗜好や習慣に心の目を向けてください。健康への意識、生活改善への強い意欲をもつこと、それが成人病予防における大切な第一歩なのです。

味なはなし



食生活改善推進員
林美枝子さん(東大坊)

豆腐の山かけ 和風ステーキ

◆材料(4人分)

- 豆腐 1丁
- 長いも 100g
- 牛乳 1/2カップ
- しめじ 1パック
- 削りぶし 少々
- わけぎ 少々
- 塩 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ1
- ポン酢 適量

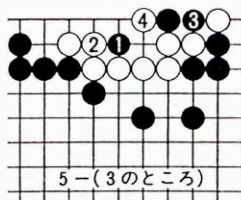
◆作り方

- ①豆腐は半分になり、さらに4つに切って、水気を取る。
 - ②豆腐は熱したフライパンに油を入れて両面を焼く。
 - ③②に、長いもをすりおろしたもの、しめじは石づきをとり、小房に分けたもの、塩、牛乳をまぜ合わせて、入れ、フタをして弱火で煮込む。
 - ④しんなりしたら、削りぶしわけぎの小口切りをふりかけて器に盛る。ポン酢を添える。
- 簡単に、栄養豊富な一品です。あつあつをどうぞ。

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■まず、黒1とツケ白の眼形を之しくさせてから、黒3、5で欠け眼に。

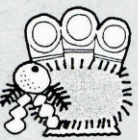


文芸

油谷俳壇

息白う人に遅れてゆくばかり
息白く連れゆく夫も息白く
旅の身に夕べは侘し紅葉散る
世に遠き思ひ落葉の中に住み
発情の牛の気負いて息白し
黄帽のかけゆく朝や息白し
冬虹の淡く是非なき旅果てぬ
点滴の雑念に追はれ冬そうび

油谷短歌会



久永多喜也 良き漁場めざして沖の鳥賊船は皆それぞれに
藤永千鶴子 北へ進めり
飯田 孤涯 張り替えし障子に冬日燦さんとお茶一服の安
岡本 月鼓 らぎにあり
三宅よしえ ほのぼのと豊かにまとう湯の温み寒き一日の
有田マサ子 心とけゆく
黒瀬 静江 地に落ちし山茶花の花びら真白きが寂しき庭
藤田石灯子 に重なりて
黄、紅と色も豊かに紅葉して水面に綾なす影
はさゆらぐ
波がしら白く連なり押し寄するサーフィン日
和と集う若者
岡林 恂子
山本八千代
中川喜津代