

ちよと... ひびいき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

ドラえもと乗り物が大好きな、こうちやん。妹思いの優しいお兄ちゃん。兄弟仲良のびのびと育ってほしいです。
(母・須美子)



こうへい
吉田 幸平くん (東大坊)
平成5年8月26日生

保健ミニ知識

成人病を予防する働き盛りのダイエット(その3)

ダイエットをする時に、食事だけに目を向けるのではなく、運動を組み合わせるとより効果的です。厚生省では、「体力や健康維持のために、主婦などの日常活動の比較的少ない人は、最低三〇〇キロカロリーの消費できる運動量が必要」としています。三〇〇キロカロリーは、約一万歩歩いた時に消費するエネルギーに匹敵すると言われ

ています。運動を日常に習慣化する第一歩としては、一日一万歩を歩くこと。まず自分が毎日どのくらい歩いているのかを万歩計で調べてみましょう。その結果に応じて、無理のない程度に歩き、目標を少しずつ高くしながら進めていくことが大切です。長続きの工夫は、効果をすぐに期待せず、楽しみながら歩くことです。

味なはなし

食生活改善推進員

岡藤仁子 (東大坊)



洋風ずし

◆材料(4人分)

米 3カップ、だしこんぶ 10cm、プロセスチーズ 100g、ウィンナーチーズ 3本、きゅうり 小1本、合わせ酢(酢 大さじ4、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1、みりん 大さじ1)

◆作り方

①米はこんぶを入れて、かた

めに炊く。よくむらして合わせ酢を入れ、切るようにして混ぜる。

②きゅうりは、板けずりをし、7ミリメートルに角切りし、よく絞る。チーズも7ミリメートルに角切りし、ウィンナーは輪切りにする。

③①がさめたら②を入れて混ぜ合わせる。

あつさりした夏向きのおすしです。とろりとしたチーズの口当たりと、きゅうりのシャキツとした歯ざわりで、子どもからお年寄りまでおいしくいただけます。

おハガキ 大募集!

みなさんからおハガキを待っています。

- ・「譲れるもの」「譲ってほしいもの」の紹介
 - ・イラスト(らくがき)
 - ・読者の声
 - ・町民伝言板 「くちゃん誕生日おめでとう」など。
 - 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。

詰将棋正解 ■ 2四銀成、同玉、1四飛、2三玉、3三銀成、同金、2二角成、同玉、1二飛成まで9手詰め。

文芸

油谷俳壇

よりそいて踊る姉妹や震災児
鳥捨てし子等も帰りて盆踊
一人言ちつ、子の墓を洗ひ終ゆ
ワンカップ添へて供物や初盆に
踊る娘の顔ふるさともどりけり
日焼して瘦身気骨衰えず
すだれ越し早や立秋の風として

藤永千鶴子 飯田 孤涯
黒瀬 静江 中原 典子
久永多喜也 岡本 月敲
福山スミエ

油谷短歌会

集魚灯明るく点る船上に右舷左舷と鳥賊を釣
りあぐ
炎天の続く庭に落ちし栗青きがままたに棘の
鋭し
週間予報オレンジ一色につぶされて日本列島
暑さの頂点
ふるさとの味と香りを包み持ち笑顔で手を振
る孫を見送る
連日の暑さ凌ぐとごさ敷きて涼しき廊下に新
聞を読む
忽然と逝きにし兄の初盆に言ひ残せしを聞き
てやり度し

藤岡 豊
岡村ツユ子
原田 勉
上永 政雄
重田 幸子
山本八千代

