

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

男の子なのに、何故かとってもおしゃべりなたくくん。弟の翔磨と遊んでいる時の頼もしいお兄ちゃん姿を見るのが、ママはうれしいです。
(母・千鶴)



たくま
末永 拓磨くん (東大坊)
平成5年11月29日生

保健ミニ知識

『ど忘れ』

昔の友人や知人の名前がすぐ出てこなくて、もどかしい思いをするというような「ど忘れ」は誰にも経験があるはず。『ど忘れ』は「もの忘れ」の一種です。記憶には三つのステップがあります。①情報を取り入れる。②保存する。③思い出す。この三つのうちのどれかが欠落するのが「もの忘れ」で『思い出す』というステップがうまく機能しないのが「ど忘れ」です。

さして重要でないことや体験したことの一部を忘れてしまう程度の「もの忘れ」は、単なる老化現象ですが、体験そのものを忘れてしまうような場合は「病的なもの忘れ」と呼ばれます。ひどく、もの覚えが悪くなったり、物事に対して意欲がなくなる場合は要注意です。「老化現象」か「病的なもの忘れ」か判断が難しい場合は、早めに専門医の診断を受けるようにしましょう。

味なはなし



白菜とレバーの レモン酢和え

◆材料(4人分)

- 白菜 600g、レバー 250g、レモン 1個、小麦粉 少々、揚げ油、
- A (醤油 大さじ2、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、生姜汁 少々)、
- B (レモン汁 大さじ3、砂糖 大さじ1/2、塩 少々)

◆作り方

- ①レバーは一口大に切り、流水で血抜きし、Aの調味液に40分くらい漬ける。
- ②レバーに小麦粉をつけ、油で揚げる。
- ③白菜をゆで、固くしぼりBの調味液に白菜とレバーを入れて、ざっくりと和え、お皿に盛りレモンの皮の千切りを乗せる。

冬は白菜のおいしい季節です。レバーの嫌いな人でも、白菜と和えることで、レバーのくせも無くなり、食べられるのではないのでしょうか。レバーの方に味が付けてあるので、Bの調味液の塩は少しで、Aの味で充分です。

食生活改善推進員
有吉富美子(稲石)

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 「うちや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 ■3三と、同角、3五桂、1四玉、2五金、同歩、3二角成、2四玉、2三馬まで9手詰め。

文 芸

油谷俳壇

待つ心育てつ、拭く小春緑
小春日や足なみそろえて老二人
培いし菊子の供華になろうとは
旅終えし身に旅情とも秋思とも
小春日や軒下豆のはじく音
鶯の笛ほろほろ落つる小春風
住み馴れし貴妃浦がすぎ十三夜

藤永千鶴子 漁業権守れと零細漁民らの声高まれる瀬戸内の島
有田マサ子 の島

油谷短歌会

録音を終へてわが歌しみじみと聞けばその声
いたく老いたり
見失いし針一本が翌日の畳の継ぎ目に鈍く光
朝風にのりて鳥の大群は乱舞しながら入江をのぼる
市村 融子
黄金色につやよく練りし柚子味噌の香にたつ
厨に秋陽さし入る
光村 五枝
銀木犀花の命の短かさよ粒なす残花の匂ひ清
山本八千代

