

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

二人のお兄ちゃんにきたえられ、やんちゃなくーちゃんです。少し女の子らしくなつてほしいなあ〜!
(母・朱美)



中村 くるみちゃん (白木)
平成6年1月31日生

保健ミニ知識

笑いも百薬の長

動物で笑うのは人間だけです。笑いは血行をよくし、気持ちよくなるくし、免疫機能を高めるということが医学的に実証されています。中国では古くから「笑門来福」と言い、日本でも「笑う門には福来たる」と言われて、防府市の「お笑い講」は今でも行われている、大きな声で笑う行事です。「怒ると老けますよ。笑うと若返りますよ」という言葉には、妙に説得力があります。※笑いの効用をまとめてみます

すと
●いくら使っても減らないし無料。
●長時間大量に使っても副作用がないし、中毒症状も起こさない。
●周囲も陽気になり、活力が湧いてくる。
●腹の底から、脇腹が痛くなるほど笑ったことが最近ありませんか?
●「笑いも百薬の長」あなたは一日にどれくらい笑うでしょうか?

味なはなし



ミルクさつま汁

◆材料(4人分)

さつまいも 120g、大根 100g、ごぼう 50g、にんじん 80g、里いも 90g、干しいたけ 2枚、豚肉 80g、だし汁 2カップ、牛乳 2カップ、みそ 40g、油 小さじ 1杯、ネギ

◆作り方

①さつまいも・大根・にんじらは、皮をむいていちよう切

食生活改善推進員
吉村 賀代さん (駅通)

- ②里いもも、皮をむき輪切りにする。
 - ③干しいたけは、もどしてそぎ切りにする。
 - ④ねぎは、小口切りにする。
 - ⑤豚肉を1cm幅に切り、熱した鍋に油をひき、いため、だし汁を注ぎ煮立ったらアクをすくい取り、野菜を入れて煮込む。
 - ⑥野菜が煮えたら牛乳を加え、みそを入れて、ひと煮立ちしたら火を止めネギをちらす。
- 一年中で、一番寒いこの時期、あたたかいものを食べて、心と体だけでもホクホクでいたいものです。

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 ■ 2三角、同玉、4
三飛成、1四玉、1三竜、同玉、2四金まで7手詰め。

文 芸

油谷俳壇

祖師像の肩に風花舞い止まず
風花にランナー襟を締めなほし
小吉は老いにふさわし初みくじ
寒灯や遂に一人となる暮し
又一人逝く友ありて年の暮
辞世の句石に刻みて年迎う
枯れぎまの凄じかりし蓮田かな

黒瀬 静江 高齢者漁業を友と論じ合ふ主なき木船つなが
藤田石灯子 るる浜に
久永多喜也 誰が揚ぐる風にやあらむ正月の空高々と競う
三宅よしえ 二つは
藤永千鶴子 沈む陽の赤々と空を染めぬきてやがては深き
吉村 節子 紫となる
岡本 月鼓 病める身は長靴はきて庭草を取る気力さえわ
きて来ぬなり



青虫の喰ひたる葉っぱも閉じ込めてキャベツ
が初春の畑に緊まる 藤野美智子
こぼれたる椿一輪焦点となりてうきたつ朝の
量に 北野久美子

油谷短歌会