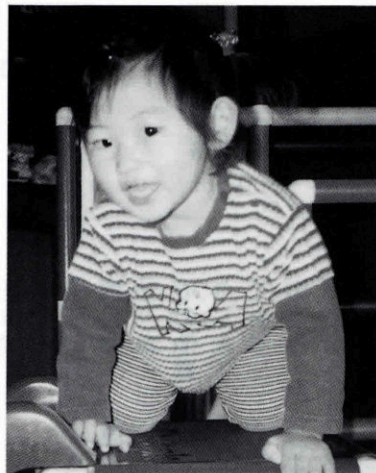


ちょっと... ひといき!



わが家のアイドル

お兄ちゃんと仲良く、思いやりのある
優しい子になってね! (母・清美)



みさき
有吉 美咲ちゃん(下蔵小田)
平成12年1月8日生

保健婦タイム

保健ミニ知識

ちょっと一息してみませんか?

体だけでなく、心も気づかっていますか。疲れはたまっていますか。現代は、「ストレスを生み出す社会」といわれています。ストレスには、睡眠不足や騒音、臭気・過労・転勤などがあります。私たちが生きていく限り、これらは避けようのないものです。しかし、悪いストレスばかりではなく、ある程度のストレスはよい刺激や緊張感となり、やる気を起こさせてくれます。また、乗り越えることによって心の豊かさにつながることもあります。つまり、ストレスを前向きにとらえる必要があります。

- ストレスを「取り除く」「かわす」「避けられない」場合は、うまくつきあえるようにしなければなりません。
1. 疲れたら無理をしないように休みましょう。
 2. ぐっすり眠りましょう。
 3. ゆとりを持ちましょう。
 4. 自分を見つめる時間を持ちましょう。
 5. 趣味などを見つけて気分転換をしましょう。
 6. 何でも話せる相談相手を持ちましょう。

味 なはなし

レンコンシユーマイ



写真下が「レンコンシユーマイ」です。写真上の「カボチャときつまいものサラダ」は10月号で紹介しています。

◆材料(4人分)

レンコン	150g
ひき肉	150g
ネギ	1/3本
レタス	1/2個
シユウマイの皮	20枚
辛子	少々
片栗粉	少々
サラダ油	少々
酢	適量
しょうゆ	適量
調味料	
しょうゆ	適量
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ2

◆作り方

- ① レンコンは皮をむいて、細かく刻み、水洗いして紙タオルで水分をとる。片栗粉をまぶす。
- ② ネギはみじん切りにし、レタスはちぎっておく。
- ③ ボールにひき肉を入れ調味料を入れよく混ぜる。①②を入れ均一に混ぜる。シユウマイの皮で円筒形に包む。
- ④ 蒸し器の仕切りにサラダ油を薄く塗り、強火で十分間蒸す。レタスも一分間蒸す。
- ⑤ 器にレタス、シユウマイを盛り、酢しょうゆ、辛子で食べる。

文 芸

油谷俳壇

鴉猛る意識薄れる手術台
夕鴉に運動会場整へり
天高し吾名と同じ子の走る
逝きし娘に香煙うすく菊かほる
木移りて鴉の声色変りたる
朝鴉は山の天気にかなふもの
一チ日に二人の計報秋の暮
思ひ出を重ねし別れ秋扇

小林 双岳
藤田石灯子
吉村 節子
有田マサ子
久永 可韻
岡本 月敲
三宅よしえ
藤永千鶴子



油谷短歌会

アスファルトの路につぶれしカマキリの羽一
枝が秋風に揺るる
澄み渡る空に輝く十五夜に影を宿して草々に
波
棕榈の葉の細き葉先にうづくまり背に陽を受
けて揺らるる蛙
待ちわびる心は佐渡へ旅の靴先ず大安に履き
ならしおく
葉の落ちてあまたの花梨目だちそめ朝に夕べ
に見上げて過ぎる
やがて来む老後のことを子と語り敬老の日の
夕べをるたり

光村 五枝
伊村ヨシエ
岡林 尚子
福田よし子
市村 融子
上永 政雄