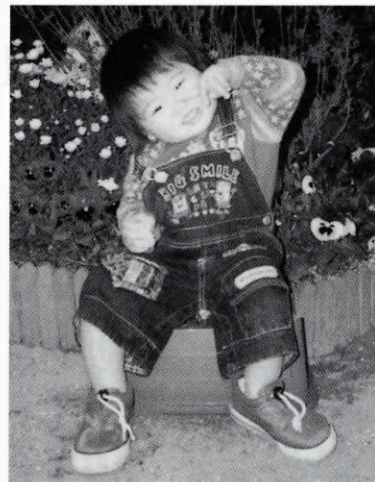




わが家のアイドル

「一歳六カ月児健康診査で虫歯がないお子様です」
「肺ちゃんと共に幼稚園に行く前に「ハバ行つてらっしゃい」と送り出すのが僕の日課。頑張れ龍翔くん!」(母・千波)



前田 龍翔くん(綾湖)
平成12年7月22日生

保健師タイム

保健ミニ知識

肝臓はあなたをいつも見守っています!

肝臓は、栄養素を体内で利用できる形に変えたり、貯蔵したり、有害物を解毒するなど、人が生きていくのに大切な働きをします。

また、肝臓は再生する力があり、多少負担がかかっても回復しやすいものです。ですから、初期は風邪のような症状や胃腸が悪い症状などがあり、機能が低下してもほとんど「肝臓病」という自覚がありません。

ウイルスやアルコール、薬などの影響で肝臓の機能が低下すると肝臓病になります。そのほとんどが肝炎や肝硬変

など重い病気です。

では、肝臓にやさしい生活習慣を紹介します。

①過労や睡眠不足を避ける。

②アルコールを飲み過ぎない。

③薬の乱用はしない。

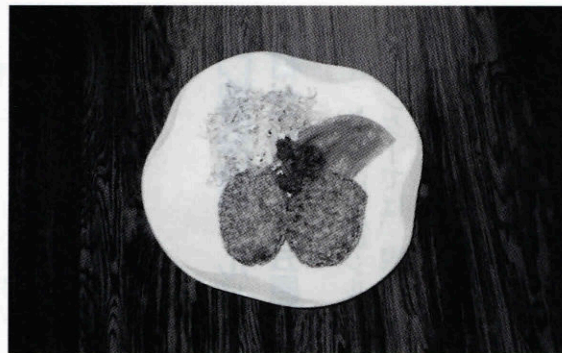
④食事は良質のタンパク質を十分に取る。

⑤かみそりや歯ブラシなどを共有しない。(ウイルス感染の予防)

※今年の基本健康診査は、肝炎ウイルス検査を実施しています(40、45、70歳まで)。次回は6月12、13、15日です。

味 なはなし

たけのこコロッケ



◆材料(4人分)

たけのこ	400g
豚肉ミンチ	150g
玉子	1個
小麦粉	1/2カップ
パン粉	適量
油	適量
キャベツ	100g
トマト	1個
パセリ	少々
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

◆作り方

① たけのこ豚肉をフードプロセッサーにかけ、あらみじん切りにする。

- ② ①の中に玉子と粉を入れ再度ミキサーにかける。
- ③ ②を小判形に丸め、パン粉をつけて油で揚げる。
- ④ 線キャベツ、トマト、パセリを盛り、コロッケを添える。

※今が旬のたけのこ。たけのこは、便秘にはたいへん効果があります。また、たけのこを輪切りにすると、節の中に白い粉がみられる。普通はこれを洗い流してしまうが、非常に貴重なカルシウムで、肺結核に効き目があることもある。

文 芸

油谷俳壇

待たれいし花見ることもなく逝かれ
爛満の花に一会を惜しみけり
花筏大きく揺らし渡舟着く
菜の花に染まりし風の海に出る
燕くる長閑けき時世遠くなり
蝶舞うて己が世界に遊びをり
蝶紛れ人も紛れて花の下
水光るきしにも光る猫柳



藤永千鶴子
黒瀬 静江
藤田石灯子
小林 双岳
久永 可韻
岡本 月敲
古川 鯉生
有田マサ子

油谷短歌会

「田舎爺元氣ですか」と孫の声受話器を持ち
ちてうれしく聴きをり
藤岡 豊
蜆汁炊けば「コッコツ」蓋打ちて厨の夕暮
れ一瞬の間
伊村ヨシエ
幾重にも花びら重ねし白牡丹耀う奥に金の
しべ見ゆ
光村 五枝
凝視する幼の視線のその先に春を目覚めて
小野 弘子
蝨く蛙
小雨降る寺庭の銀杏の若枝に水晶のごと水
滴並ぶ
中川喜津代
権現山の麓の沢に育ちたる葉山葵の辛さ今
に記憶す
岡林 尚子