

広野文芸欄

季題 当季雑詠

広野町如月句会

行々子先生 選

老犬のいやがる散歩凍る道
しばれる日パークゴルフの的狂ふ
息災を祈りて七草粥を吹く

阿部 真生

宮下 純子

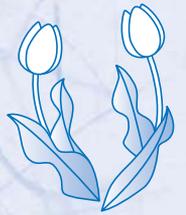
初夢やダンスパーティーの渦の中
野良猫の大欠伸して冬ぬくし
福寿草小さき花に力あり

西山 子

友と酔ひに語る霜夜の更けてゆく
虎落笛止みて赤子の泣き止めぬ
小春日の小布施の栗の甘さかな

遠藤健太郎

冬耕の影を伸ばして終えにけり
仰ぎ見る神話の世界冬銀河
背なの子のほほまでおほふ冬帽子



酒井 津祢

七草を摘み七輪を出しにけり
埋火を集めて今日の火種とす
薄水をくぐりて水の遊びけり

塩 史子

里に住む喜びありて若菜摘む
初場所の常勝力士の笑顔かな
雪見とて盛りあがりたる湯治かな

悟 峯

小正月日だまりに寄る雀かな
豆撒や福呼ぶ声のよく響き
ひき緊まる顔顔の出初め式

●俳句会 会員募集●

移りゆく四季折々の自然を深く心にうけて、
けすぎゆく日々を文字にして詠んでみては如何でしょうか。

月一回二時間余りののどかな句会です。
講師先生はいわき市より若き猪狩行々子先生。ずっと前から知っていたような人なつこい眼差しで文学の先生です。一句一句丁寧に読み上げて教えてくださいます。

俳句を作ってみたい御希望の方は「俳句会 遠藤健太郎 ☎27-12412」まで

童謡「作詩・作曲コンクール」 佳作 ほら 見てごらん

香月 シズヨ / 作詩
香月 修 / 作曲

昨年10月19日(日)に第15回ひろの童謡まつりが開催され5作品の童謡があらしく広野町から生まれました。町民のみなさんに童謡に親しんでもらうため歌詩と楽譜をシリーズで紹介してきました。今回は最終回となります。佳作「ほら 見てごらん」です。

(語りかけるように) *mp*

ほらみてごらん

p *poco tenuto* *a tempo* *p*

んあさのもーり しかのとうきん

p

つのたてて あたりをじーっとみつめてる

10 p sotto voce

ほうやのおかおをなめながら やさしいおめめ

poco voce

13 (心をこめて) molto tenuto a tempo rit.

お九さん

- 1 ほら 見てごらん朝の森
鹿の父さん角立てて
あたりをじっと見つめてる
ほうやのお顔をながめながら
やさしいおめめのお母さん
- 2 ほら 見てごらん午後の森
鹿の兄弟鬼ごっこ
げんきにはねてる子供たち
兄さんなんかにはげないぞ
おつとあぶないころぶなよ
- 3 ほら 見てごらん夜の森
鹿の親子はねんねんこ
空にはまんまるお月さま
木の葉を照らして夜は更ける
みんなでよりよい夢のなか

豆知識

脳の活性化

* 脳を活性化させよう!!

～脳の記憶力、
老化防止に役立つ方法～

脳を活性化させるポイント

1 脳を活性化させる食材

■ いわし

いわしは、『いわし、100匹 頭の薬』と言われるほど、優れた効果があり、カルシウムが豊富に含まれています。

(※他に、さば、あじ、まぐろなどの青背の魚、きんきなどは脳によい働きがある。)

■ ビタミンB1 が豊富な食材を摂る!

豚肉、大豆、そばなど

- 豚肉には、糖質をエネルギーにかえる働きがあり、脳を健やかに保つ働きがあります。
- 大豆には、ビタミンB1のほか、大豆レシチンが含まれており、記憶力向上に役立ちます。
- そばには、そばポリフェノールが含まれており、脳の記憶細胞の破壊を防ぎ、記憶能力を高める効果があり、老化防止にも注目されています。

※そばアレルギーがある場合はそば類を食さないで下さい!

※これらの食品をまんべんなく摂取することが健康を維持する基本です。

2 ウォーキングをする!

- 五感を働かせる。
- 自然を観察する。
- 歩いた場所などを記録する。



※歩くことで脳が刺激され、また血行がよくなり、脳に十分な酸素が供給されます。歩いて脳を若々しく保ちましょう。

脳イキイキ体操

ひとりじゃんけん

- ① 左手か右手のどちらかを勝ち手に決める。
- ② 勝ち手がいつも勝つように連続してじゃんけんをする。



* 指を動かすと、大脳皮質の重要な部分が刺激され、脳の活性化に役立ちます。『ひとりじゃんけん』で脳の若返りを!



健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
3月16日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
3月17日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	保健センター
3月18日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
3月23日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
3月25日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
3月30日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
4月6日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
4月8日(水)	(受付)13:00～13:20	B C G 予防接種	保健センター
4月9日(木)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
4月10日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
4月13日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター



いわしを使った 脳イキイキシシピ

いわしと野菜の酢煮

材料(4人分)

- いわし…………… 4匹
- たまねぎ…………… 40g
- 人参…………… 40g
- 大根…………… 30g
- ほうれん草…………… 30g
- 酢…………… 450cc
- 砂糖…………… 大さじ2
- レモン汁…………… 大さじ2

作り方

- ① いわしは頭と内臓を取り除き、洗って半分にきる。
- ② 玉ねぎ、人参、大根はそれぞれ皮をおき千切りにしてさっとゆでる。
- ③ ほうれん草は3cm長さに切ってさっとゆでる。
- ④ 鍋に酢、砂糖、レモン汁をいれ沸騰させ、①をいれ煮る。煮立ったら、②と③をいれ弱火で数分煮る。

いわしの調理のポイント

- * いわしの生臭さをとる方法
酢を少量入れたお湯でさっと下ゆでする。
- * 骨までやわらかくする方法
梅干しや酢で煮たり、唐揚げにして南蛮酢に漬けると、頭から尾まで食べられます。