

天気ノサイくん



「童謡クイズ」ほんとうに当選するんですね。係りの人がえがおで「当選おめでとうございます」と来られ、孫もとても喜んでいました。
(安佐北区T.Kさん66歳)

えっ!?当選がないと思われてました?まずは年明けの運試し。今年もたくさんのお便りをお待ちしています。よろしくお祈りします。

なつかしい童謡をありがとうございます。孫がいなくて絵本を見る機会がないのですがホットした時間が持てました。
(安芸区O.Aさん63歳)

童謡を聴くと幼いころを思い出したり、情景を思い浮かべて懐かしい気持ちになりますよね。

前回のほ場管理で一番大変な草刈作業の省力化を...との記事を見て、ぜひ普及してもらいたいですね。草刈作業は大変です。
(北広島町H.Tさん81歳)

記事をご覧になって、視察に行きたいという方や自分たちでやってみたいという声が聞こえてきました。この取り組みがいろんな地域で広がっていくといいですね。

我が家で初めて米を購入したときのこと。長男が一口食べて「これ、うちの米じゃないじゃろ?」と言いました。同じ広島産のコシヒカリなのですが「甘みが違う」とのこと。中2にして「違いのわかる男」です。
(安芸太田町H.Kさん41歳)

やっぱり自分の家の米はおいしいですね。でも一口で違いがわかるなんて...将来有望ですね。

今年は長い間暑かったので、なかなか畑に気分が向きませんでした。いざ、野

のうさい PLAZA ぷらざ

みなさんのお便りを紹介します

● 菜の苗を求めようと思ったときにはもう売ってませんでした。しまった!
(佐伯区T.Tさん51歳)

● 今年はいつまでも天気のよい日が続きましたね。そろそろ春に向けて計画を立てている頃かな。

● 若い人が土の上に足を置いて仕事をしている記事を見るのがとても楽しみで、元気が出ます。こんな人がたくさんいてほしいです。
(吉田町S.Kさん68歳)

● がんばっている人は魅力的ですね。これからも応援していきます。

● 園芸講座を参考にして、ラディッシュをまきました。うまく収穫できるように今から楽しみにしています。ありがとうございました。
(安芸区.KAさん66歳)

● ○成長しましたか?前回の園芸講座をみて「今まで作り方が間違っていたようでやりませんでした」というお便りがありました。おいしいラディッシュができるといいですね。

● 特集の「あぜはたインタビュー」はみなさんのご苦労と本音の話しが聞けて楽しかったです。ことしの作柄状況もよくなりました。
(安佐南区N.Tさん70歳)

● 昨年のコメづくり、いかがでしたでしょうか。みなさん今年もよろしくお祈りします。

● ということで、次回もよろしくお祈りします。

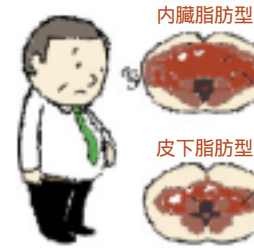
★COVER★
今月の表紙
安芸高田市吉田町
みつやの里FC
U-12の
みんな

吉田町運動公園で週に4回練習をしています。「吉田でサッカーをしたことや吉田の町を誇りに思う大人に成長してほしい」と山本泰生コーチ。

特徴は? メタボリックシンドロームの特徴は、メタボリックシンドロームの特徴は、

日本人での割合は? 平成16年の国民健康・栄養調査によれば、40〜74歳でメタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は男性25.7%、女性10.0%、またその予備軍と考えられる人の割合は、男性26.0%、女性9.6%でした。すなわち男性では実に2人に1人が、女性では5人に1人がメタボリックシンドロームもしくはその予備軍であるということになります。

内臓脂肪とは? おなかの周りにつく脂肪には、内臓脂肪と皮下脂肪の2種類があります。内臓脂肪とは、おなかの中の内臓周辺に蓄積された脂肪で、男性につきやすく、いわゆる「りんご型肥満」の原因になるものです。皮下脂肪とは、その名の通り皮膚の下に蓄積された脂肪で、女性につきやすく、いわゆる「洋なし型肥満」の原因になるものです。



竹をとって来て作ります。太めの竹を5センチぐらいいに切り長方形に切りとります。小刀で竹を削ってそりをつけ、まん中に2個穴をあけて、60〜70ぐらいの糸をおとして輪に結びつけ、両手をかけてまわします。竹のかわりに、ボタンの大きなものを使ったり、牛乳のフタや糸巻きを使ったりします。



E元気笑顔 Genki A.O.



メタボリックシンドローム Dr.寺田 満和

今回からは最近話題となっているメタボリックシンドロームについてご紹介いたします。「最近おなかやポッコリしてきた」「血圧が上がった」「健康診断で医師から食生活に注意が必要だと言われた」...これらに身の覚えのある人は、メタボリックシンドロームである可能性があります。

メタボリックシンドロームの原因は内臓脂肪の過剰蓄積です。また、内臓脂肪の過剰蓄積のおもな原因は、乱れた食生活と運動不足です。具体的には、過食や食事スタイルの欧米化(高脂肪・高カロリーの食事)などにより、エネルギーの摂取量が増加すること、運動不足による基礎代謝の減少が、内臓脂肪の過剰蓄積につながります。その他にも、喫煙、飲酒、ストレスなどは、メタボリックシンドロームの進行につながる

遊ぼうや



千代田子ども文庫 「遊ぼうや」から
ブンブンごま