

千代田俳句同好会

とんぼの羽すき通り青い空
鰯雲沈黙考河童像
夕日浴び柿の実いよ輝けり
日の当たる銀杏黄葉の眩しかり
吊り橋や空の端まで紅葉晴

紫陽花俳句会

案山子の手遊びつかれて群雀
満月を透して夜半の秋簾
祝されて少し寂しき敬労日
赤い羽根唇に刺して過疎の村

出島短歌会

大木の葉かけ住処と鳴く蝉は短かき命なし終えるらん
道脇の草にまきれて堂草施設に暮らす友を思いぬ
葎這う廃校の扉に見つたり八重の山茶花真白き二輪
北銀座 恵比寿通りに降りしける雪に抱かれ街は眠りぬ

投稿作品

自然界動・植物と微生物共生対峙する花粉・ウイルスかな
現世に生きる希望を心して人の情けに一日を過ごす
コロナ禍も国勢調査百年の節目に担い地区訪ねゆく
コロナ禍で心配しつつ日常のインフルはやるね心配な娘
秋色に野に咲く花や露草の蒼つやめきて草の露白
さてどこに夜なべの眼鏡さがる祖母
釣り人の帽子に止まる赤とんぼ
漆黒に仰ぐオリオン落葉踏む

加藤貞江
神原清志
桜井愛子
桜井筑娃
中島暉子

飯田功
田能幸雄
萩原とし子
福田宏通

名倉親子
仲谷香代子
葉師寺玲子
岡田恭子

近藤善康
石塚清
中島良平
横井正子
沽野はつ子
いいたいを
斉藤勝広
竹村啓子

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。12月2日(木)までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。)
また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

健康・健幸
応援宣言!

かすみがうら
健康増進コラム

健康まちづくり宣言! 健康・健幸な人生を送るシリーズ②⑩

「冷え」予防で免疫力をアップ

立冬が過ぎ、寒さ対策の準備を始める時期になりました。「冷え」は万病の元といわれるように、便秘や肩こり、不眠などのさまざまな不調の原因となるだけでなく、免疫力を低下させる大きな原因の一つであると考えられています。風邪やインフルエンザが流行するこれからの季節、身体を温めて免疫力の低下を防ぎましょう。



○筋肉を動かしましょう

筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します。特に、第二の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」の筋力が弱くなると、足元の血液を心臓に送り返せず、血液循環が悪くなります。適度な運動やウォーキングを心掛け、血流を良くし、全身を温めましょう。また、ストレッチで筋肉を伸ばすことも効果的です。



○体を温める食事をしましょう

食事を消化吸収するときには熱が生じます。これを食事誘発性熱産生と呼びます。特にたんぱく質は食事誘発性熱産生が高い栄養素です。肉や魚、卵や乳製品を食事にとり取り入れることで、より多くの熱が生み出されます。

からだぽかぽかレシピ

鶏肉とかぶのしょうが煮(材料2人分)

- かぶ・・・2玉
- 鶏肉・・・130g
- しょうが・・・1かけ
- ねぎ・・・1本
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ2
- お酒・・・小さじ2
- お酒・・・少々(鶏肉下処理用)
- サラダ油・・・少々
- エネルギー(1人分)・・・約200kcal



○作り方

①鶏肉にお酒をまぶして臭みを取りまします。かぶは皮をむいて6等分にくり切りし、ねぎは3〜4cmのぶつ切りにし、しょうがは千切りにします。

②鶏肉を炒め、表面に火が通ったら、かぶ、しょうが、ねぎ、しょうゆ、みりん、お酒を入れ、蓋をして火が通るまで煮ます。

☆かぶの葉もあれば一緒に煮ると彩りも良くなります。

問 健康づくり推進課

TEL 03(6000)2312



自転車とキャンプが融合したイベント
かすみがうらライドヴィレッジ

10月3日から18日まで、歩崎公園で「かすみがうらライドヴィレッジ」が開催されました。歩崎公園やその周辺に散りばめられた『問題や謎』を解きながら、サイクリングやウォーキングで市内を巡る謎解きアクティビティをはじめ、特設サウナで体を温め、その後サイクリングで冷やすサウナ&外気浴サイクリングなど、さまざまなアクティビティも参加者の皆さんから好評でした。参加者は、日中は自転車で霞ヶ浦を眺め、夜はキャンプやサウナを楽しむことで、新しい余暇の過ごし方を発見できたことでしょう。

