

情報発信紙
菊川のHOTな
情報がわかる
イベント・ひと
スポーツ・まち

タウン情報 きくがわ

第130号
2010. 4. 1
発行・編集
住みよい菊川をつくる会
菊川公民館
TEL (0834) 62-2801



1月25日生まれの男の子。名前はチビクロくんです。体重は20kg（取材時）あるそうです。お母さん羊といつも一緒でお母さん羊の後を追いかける、とても甘えん坊くんです。後ろ右足にハートマークがある可愛い草食系男子です。



オーナーである八木の徳本さんの所には羊の赤ちゃんの他に、犬のアップルと、羊4匹とそれから牛もいます。家の前に広がる牧場でみんな元気に育っています。

生命いずる春



生まれて一ヶ月の牛の赤ちゃんはとっても元気です。お母さん牛の周りをグルグル元気よく走り回っていたかと思うと、ピタッとお母さん牛に寄り添っていたりします。草も少しですがモグモグと食べたりします。峯さん牧場では4～5月頃放牧します。



新鮮な草を沢山食べた後、その場所は耕されて田んぼになります。田植えが終わった後の6月には牧場の周りに沢山の紫陽花が咲きます。それは見事だそうです。

見学OKとのことですので興味を持たれた方はぜひ！

＊ひつじ君、うしさんを含め、紹介しきれなかった写真を菊川公民館に掲示します。ご覧ください！

こんがことしちよるんよ! NO.7 せせらぎ読書会



先生、わたくしの句はいかがでしょう？
(下の俳句もご覧ください)

毎月第4火曜日の午後のひととき、菊川公民館で公民館活動として読書会を開いています。これは同じ本を会員で読みあつて合評を楽しむ活動です。

メンバーがいまは主婦の集まりなので、建前とは別に本音でありとあらゆる話題を種にチョッピリ知的な井戸端会議が始まります。だいたい三十年近く続いている会で、ご指導いただいている優しく大らかな森元英子先生の下、今のメンバーは六名います。

昨年からは読書に加え俳句にも挑戦しています。最初はメンバー合作の形をとっていましたが、最近ではひとりで作り、それぞれ俳句らしきものができあがっています。これもみんな合評し合つて楽しめます。

経験豊かな女性ばかりです。読書も俳句もだんだん奥が深くなっています。

会では新しいメンバーの参加を待っています。文字の香りを味わいながら充実した人生と新しいことへのチャレンジ

話題豊富な井戸端会議に参加されませんか。若い方男性の方歓迎いたします。新しい視点を加え一層の楽しい活動をしたいと思いません。時には小旅行や会食も行っています。

万葉の歌人大伴旅人も言っています。

「生ける者 遂にも死ぬるものにあれば この世にある間は楽しくあらな」

せせらぎ読書会 俳句

寒げにも 若草一発 露のとう

せせらぎヤスコ

銀嶺を 仰ぎ風切る ハイウエイ

せせらぎマリコ

梅咲きて 鳥のなき声 谷わたる

せせらぎジュンコ

六十の 手習いゆらゆら つくしたつ

せせらぎリツコ

三福や 大根まつりの おせつたい

せせらぎトシコ

春の朝 鳥のさえずり 夫婦愛

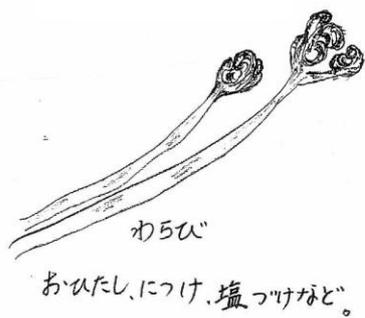
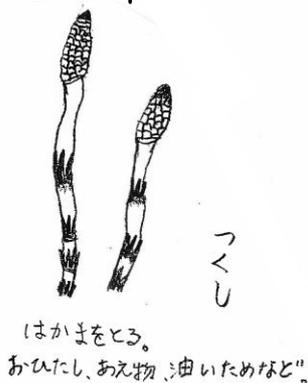
せせらぎミヤコ

はやばやと 歩みを止めて 赤椿

せせらぎヤス子



食用になる草々



春レシピ (たけのこと豚肉のいため煮)

材料 (4人前)

- ◎ゆでタケノコ...400g
- ◎サラダ油...大さじ2
- ◎砂糖...大さじ2
- ◎味噌...大さじ4
- ◎豚肉...200g (肉下味)
- ◎ダシ...カップ1
- ◎ミリン (または酒)...大さじ2
- ◎調味料 (味の素など)...小さじ1/3
- ◎醤油...大さじ1
- ◎生姜汁...小さじ1



作り方

- ①タケノコは大きめの一口くらいに薄く乱切りしておく。
- ②豚肉は小さめの一口くらいにそぎ切り、下味をつけしばらく置く。
- ③煮鍋にサラダ油を入れて熱する。まず豚肉を下味ごとに入れて炒め、次にタケノコを入れて炒める。ダシと砂糖を入れ、煮立ってきたら火を弱くし、落とし蓋をしてゆっくり煮含める。煮汁が少なくなったらミリン、味噌、調味料を加え、煮込む。味噌につやが出たら完成。

気分すっきり！！ いきいきウォーキング

花や木も新しく芽吹く春になりました。皆さんもウォーキングをしてみませんか？寒いから・・・と運動を控えていた人もきちんと歩くことがなく、いい運動になりますよ。一日一万歩をめざして歩いてみよう！



肩の力を抜き、背筋を伸ばす。

あごを引き、まっすぐ前を向き
目線は10～20M先を。

腕はリズム良く振る。

歩幅は（身長—90cm）位が
おすすめ。いつもよりやや広めに。

かかとから着地し、足裏全体に
体重が掛かるように移動。

◎なぜウォーキング？

以下のように体に良い効果がいっぱい。
（体内に新鮮な酸素を取り込んで血行を良くする）

- ・心臓の動きが増す
- ・骨密度の低下を防ぎ骨量を増やす
- ・健康的にダイエット
- ・美脚と美肌をつくる
- ・血圧を下げる
- ・ストレス解消
- ・脳が活性化される
- ・肩こり、腰痛を和らげる
- ・風邪をひきにくくなる
- ・善玉コレステロールが増える

◎歩くペースは？

口笛が吹けたり、話ができる速さで、少し息が弾み、
少し汗ばむ程度の速さ

◎なぜ1万歩？

日本人が取っている栄養は1日平均約2,100kcal。そのうち約1,800kcalは日常労働や睡眠中に消費しているので、消費されないで残ってしまうエネルギーは約300kcalです。

この余分な300kcalを消費できるのが1日1万歩のウォーキングです。
1時間半前後で約6～7km歩くとほぼ1万歩になりますよ。

◎正しいウォーキングフォームは？

最初は慣れるまで時間がかかると思いますが、正しい姿勢で歩くと段々疲れにくくなってきます。でもあまり堅苦しく考えないでリラックスして楽しく歩くことが大切です。

◎靴の選び方

つま先に1cm位の余裕があって圧迫感を感じないものがいいですよ。（ジョギングシューズなど）

菊川ぶらりウォーク

川上から涼やかな風が、少し汗ばんだ額に触れて通り抜けていく。陽が上がる頃、川沿いを歩いていると、ご夫婦で仲良く歩いている人や、犬の散歩をしている人など多くの人に会おう。

ここ最近ちょっととしたウォーキングブームで、日本各地でウォーキング大会も催されたりしているようだ。ウォーキングは老若男女いろいろな方が気軽に取り組める身近なスポーツだ。

あるスポーツ冊子によると、その効能には左記のようなことがある。
・血液の流れを良くし、心臓の働きを高める。
・筋肉は保持して体脂肪率はダウン！
・骨粗しょう症の予防と老化の防止
・精神的にもリラックスしてストレス解消

などなど

春には桜や菜の花を愛でながら夏には川を泳ぐ魚や優雅にたたずむサギにしばし目を留め秋には紅葉を冬には凍てつく山々を眺めながら・・・と四季折々の自然を満喫できる菊川ウォーク何ととっても極め付けの楽しみは歩き終わった後のビールです。

