

ひとり
万人のために
万人は
ひとりのために

いわざくら

医療生協さいたま

横瀬支部

機関紙編集委員会

ウォーキング情報

よこせ歩楽々ウォーキング

横瀬町「健康づくり課」の企画に参加するものです。(詳しくは「広報よこせ4月号」を参照してください)

日時：十二月二十日(第3水曜日)

午前十時～正午

集合：つらからよこせ ミュージックガーデン(旧役場庁舎跡) 九時五十分～

テーマ：さざんかウォーキング

冬のウォーキングのポイント

コース：根古屋・武甲山コース

持ち物：汗ふき、飲物、歩きやすい服装と靴。

雨天の場合は、横瀬総合福祉センターで体操などをおこないます。

健康デー

ウエルシア横瀬店駐車場

無料健康チェック

お休みのお知らせ

毎月第4月曜日に実施してきた、ウエルシア横瀬店駐車場の「無料健康チェック」ですが、冬季は戸外は寒さが厳しく、実施が困難になるため、12月から2月までは、お休みとさせていただきます。

次回の実施は3月となります。

季節がら、体調にはご留意の上、次春にお会いできることを、お待ちしております。

ケガを予防するストレッチ

1 つま先を伸ばし、起こす

両足を伸ばして座り、手を後ろにつく。つま先を向こうへ伸ばし、手前に引き寄せる。
めやす・前後各8回以上



2 足首の内転・外転

両足を伸ばして座り、手を後ろにつく。足を肩幅に開き、力を緩める。つま先を内側に倒し、外側に倒す。
めやす・内外各8回以上



3 膝を回す

立ち上がって両手を膝の上に置く。軽く膝を曲げ、小さく左右に回し、さらに大きく回す。
めやす・小さく左右2回
大きく左右2回以上



4 腰を左右に突き出す

立って足を肩幅に開き、手は腰に当てる。腰を左右に突き出す。
めやす・左右各4回以上



5 腰を前後に動かす

手を腰に当てたまま、腰を後ろに引き、背中を丸める。次に腰を前へ突き出す。
めやす・前後4回以上



全ての動作はゆっくりと

6 腰を回す

4と5の前後左右の腰の動きを意識して、ゆっくりと右から回し、左から回す。
めやす・左右各4回以上

7 肩を回す

手を肩に置き、小さい円を描くように後ろへ、さらに前へ回す。次に大きく前後に回す。
めやす・小さく前後4回
大きく4回以上



8 首を前後左右に倒し、さらに回す

手は腰に当て、首をゆっくり、前後に倒し、次に左右に倒す。
めやす・各4回以上
首を前に倒してから、ゆっくり右から回し、さらに左から回す。
めやす・左右2回以上

2面の主な記事

- *第77回 「いわざくら」バズル
- *おいしく食べて健康に
・おせち荷も使える昆布巻き
- *今月の植物
・ヤマコウバシ

*当誌「いわざくら」は横瀬支部の組合員さんを対象にした広報誌です。従って他の支部には原則として配布されていません。

第77回いわざくらパズル

ヨコのカギ

①	②		③		④ A	⑤
⑥	⑦		⑧	D		
⑨		⑩				
⑪				⑫ E		⑬
			⑭ C			
⑮	⑯				⑰	
⑱	B			⑲		F

- ① 2018年は「猫年」じゃない。
- ④ ふしど。寝室。奥深い部屋。
- ⑥ ウマ科。哺乳類。うさぎうま。
- ⑧ ラジオとカセットレコーダーを一体化した小型装置。
- ⑨ 海の硬骨魚。秋田県のグルメ「しょっつる鍋」の材料。卵は「ぶりこ」という。
- ⑪ ○○貝。○○目。○○舌。
- ⑫ 頼みとするところ。よすが。
- ⑮ かまど。土や石、コンクリートなどで作った設備に、鍋や釜をかけて煮炊きする所。
- ⑰ 我が子。年下の近親者、あるいは童男、童女にも親しみを込めて言う。
- ⑱ 機に応じて働く知恵。機知。一休さん。

⑰ ⑯ ⑭ ⑬ ⑫ ⑩ ⑤ ④ ③ ② ①

タテのカギ
 ① 「色は匂へど・・・」48文字の最初の7文字。
 ヒオウギの種子。丸くて黒い。材の白い杉。
 子どもを……。材木を……。資金を……。
 激○○。○○形。○○蛙。
 掌を高い位置で相手の手に合わせる行動。歓喜の仕草。
 日が暮れてから間もない時。
 カメ類の甲羅。すっぽんの甲羅。
 ○○虫。利○○。被○○。
 ○○○のめる。○○出す。○○裂く。
 タデ科の一年草。葉や茎から染料をとる。

いわざくらパズル・ご応募のきまり

冬紅葉も、最後の彩を極めて散りつきし、秩父盆地の朝、冬霞の帳が下りる季節になりました。
 「いわざくらパズル」も77回となりました。左記のような決まりで、パズルへの応募を募集しています。ふるってご応募ください。
 記
 ア・横瀬支部の組合員さん。
 イ・答のヒント：新しい年、まずは・・・。
 ウ・答えとともに「声」をお寄せください。
 エ・日頃の思い。支部への要望や意見。その他なんでも可。
 オ・送り先：横瀬町2295アザミ。
 カ・締切：本年十二月二十日消印有効。
 キ・正解者の中から「声」を添えて回答された一名に図書券をお送ります。

おいしく食べて健康に

昆布巻きのいろい

★1、昆布巻き（基本）

材料と作り方

- ① 鶏モモ肉一枚は棒状に切り、生姜一片は千切り。
- ② ★だし昆布 80g は表面の砂や汚れを拭き、かんぴょう3本とともに、水3ℓに5分間つける。
- ③ ★昆布は10cmほどにして、①を乗せ、巻いてかんぴょうで2〜3か所結ぶ。
* 昆布は煮ると膨らむので、緩めに巻く。
- ④ ★鍋に昆布巻きを並べ、昆布の漬け汁、酒大匙2を火にかけ、灰汁を取り、落し蓋をして、昆布が柔らかくなるまで煮る。途中煮汁が少なくなったら水を足す。
- ⑤ ★竹ぐしを刺して、すっと通ったら、砂糖・醤油各大匙2で味を調べ、煮合めて、そのまま冷ます。

★2、サバの昆布巻き

材料と作り方

- ① 生サバ1尾は骨や頭などを取り、棒状に切って、生姜の千切り適量とともに、★1の★の項②〜⑤をおこなう。

★3、干しアユの昆布巻き

材料と作り方

- ① 干しアユは水に漬けて戻し、★1の★の項②〜⑤を煮汁に加えて、★1の★の項②〜⑤をおこなう。

★4、焼きワカサギの昆布巻き

材料と作り方

- ① 焼きワカサギは、そのまま昆布に巻き、★1の★の項②〜⑤をおこなう。

★4、野菜の昆布巻き

材料と作り方

- ① ごぼうと人参は、1cm角の棒状に切り、牛蒡は水にさらし、下茹でして灰汁を抜く。
- ② ごぼうと人参を昆布に巻き、★1の★の項②〜⑤をおこなう。



今月の植物画

ヤマコウバシ (クスノキ科) クロモジ属

落葉低木で山地に自生。長楕円形で両端がとがった葉を持ち、裏面は帯白色。雌雄異株。花は早春に、黄緑色の小花を咲かせる。果実は秋、小球形で、黒く熟す。



冬も葉を落とさず、裸木の冬山に、けなげに枯葉を、木枯しにさらしている様子は、山歩きする人の目につく。翌春の新芽が出るまで、葉を残す所は、柏の葉に同じ。
 葉を噛んでみると「香ばしい」所か