

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

よこぜ歩楽〜里ウォーキング

ウォーキング情報

横瀬町「健康づくり課」の実施するウォーキングの企画に参加します。

日時：一月十五日（第3水曜日）
午前10時〜正午

コース：芦ヶ久保・氷柱周辺のウォーキングです。

その他：運動できる服装と靴で、汗拭き、水分補給用の飲み物などをこ持参ください。

申し込み、問い合わせ

横瀬町「健康づくり課」

025-0116

明けまして

おめでと

ごいすす

昨年中はお世話になりました。本年もよろしくお願いたします。



医療生協さいたま
横瀬支部・運営委員一同

生活習慣の見直し

「ちちぶお茶のみ体操」より

インターバル速歩にプラスワン

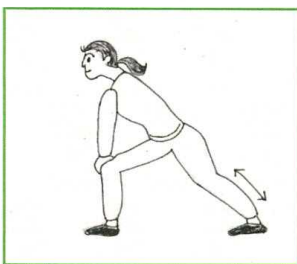
ウォーキング前後の軽いストレッチ

運動前のストレッチは運動効果を高めるとともに、運動によるけがを防ぐ効果があります。また運動後のストレッチは、運動により体にたまった乳酸（疲労物質）をながす役割があります。

時間がない時は、3〜5分大股でブラブラ歩きをするだけでも効果が得られます。

★ストレッチ 1
アキレス腱とふくらはぎ

前後に足を開き、後ろ足の踵が地面から離れないようにし、上体を前へ押し出す。（反動は付けない）



★ストレッチ 2
股関節と大腿部の内側

股を開いて膝を曲げ、ゆっくり腰を落としていく。大腿部の内側に張りを感じるところで止める。



★ストレッチ 3
大腿部の内側

膝を後ろに折り曲げ、手で足首を持ち、踵をお尻に近づける。ふらつく時は、椅子などにつかまって行う。



イラスト N/A

2019年12月〜本年3月27日（金） 郵便大腸がんチェック

料金・税込1100円（組合員価格）

こんな症状に注意！

便が細くなった、残便感、頑固な便秘、便秘と下痢を繰り返す、便に血が混じるなど。

死亡率でがんは一位！がんの中で、大腸がんは

女性で一位 男性で三位

郵便大腸がん検診は、

自宅で便をとって送るだけで手軽に受けられる。

大腸がんは早期発見で完治が望めるがん！

☆申し込み・問い合わせ

医療生協さいたま・本部健康文化部・担当：木村

048-294-6111

12面の記事

- ・86回いわざくらパズル
- ・健康料理
健康減塩料理その3
魚料理

- ・今月の植物画
アセビ
- ・無料健康チェック
お休みのおしらせ

*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86回いわざくらパズル

①	②	③	④	@	5D
⑥				@	⑦
⑧		@	9G	⑩	A
@	⑪	⑫		@	
C⑬	@	⑭	B	@	⑮
⑯	⑰	E	@	⑱	
⑳			@	㉑	F

横のカギ

- ①太陽暦の2月4日の頃。
- ②適度な湿度。落ち着いた風情。
- ③山と山との間のせまいところ。
- ④自分だけの利益を図ること。
- ⑤ある歌の曲に別の歌詞などを当てはめる。
- ⑥剣豪なら武蔵、文豪なら百合子。
- ⑦黒〇〇。煮〇〇。〇〇ごはん。
- ⑧才能の優れた人。
- ⑨秋に多く獲れる刀のような魚。
- ⑩これ以上不要。二度と繰り返さない。
- ⑪〇〇凝り。〇〇巾。両〇〇。

- ①北海道北部。礼文島とともに日本海中の火山島。ニシン、コンブの産地。
- ②漫才コンビのボケ役に対する。
- ③金銭の使い道。
- ④和歌に詠まれた「都鳥」のこと。
- ⑤尤も短いこと。
- ⑥金品と引き換えに自分の望みのものを得る。
- ⑦昨年は「ぬ」。今年は「ね」。
- ⑧芋の一種。山に自生。栽培もされている。
- ⑨切ったり削ったりする道具。
- ⑩病傷者を乗せて運ぶ道具。
- ⑪ナイトのクリスチャンネームに冠する敬称。
- ⑫〇〇下。〇〇ぐら。大〇〇。

縦のカギ

- ①北海道北部。礼文島とともに日本海中の火山島。ニシン、コンブの産地。
- ②漫才コンビのボケ役に対する。
- ③金銭の使い道。
- ④和歌に詠まれた「都鳥」のこと。
- ⑤尤も短いこと。
- ⑥金品と引き換えに自分の望みのものを得る。
- ⑦昨年は「ぬ」。今年は「ね」。
- ⑧芋の一種。山に自生。栽培もされている。
- ⑨切ったり削ったりする道具。
- ⑩病傷者を乗せて運ぶ道具。
- ⑪ナイトのクリスチャンネームに冠する敬称。
- ⑫〇〇下。〇〇ぐら。大〇〇。

「おいしく食べて健康に」 減塩の健康料理・その3

☆医療生協さいたま発行「すこしおレシピ集」より

魚料理編 材料と作り方（一食分）

★主菜.白身魚と和布の香味蒸し
82kcal 塩分 0.3g

- ①和布 10g は水洗いして戻し、適当な大きさに切る。
 - ②茹で筍 20g は、穂先をくし形切りに、根元はいちよう切りにする。
 - ③青じそ 2枚は、千切りにし水にさらして灰汁をとり、水気をきっておく。
 - ④フライパンに和布を敷き、筍と生鰯一切れをおき、塩 0.3g をふり、生姜 1/2 の千切りを散らす。
- に酢 8 cc、出汁 70 cc をかけ、蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にし、火が通るまで蒸し焼きにする。
- 器に盛りつけ、上に青じそを散らす。

※減塩のポイント
・青じそや生姜などの薬味がアクセントとなり、塩分を控えても物足りなさが感じられません。
・鰯は塩気があるものがあるので、ここでは「生鰯」を選びましょう。

今回の一食分の塩分と熱量
塩分 0.8g 熱量 119kcal



★副菜.ホウレン草の胡麻ポン和え
37kcal 塩分 0.5

- ①ホウレン草 60g は茹でて水にさらし、4cm位の長さに切る。
- ②、胡麻ポンを作る。金胡麻 3g を炒り、よく摺って香りを出し、ポン酢 3 cc と合わせる。
- ③ホウレン草を絞って水気をきり、②の胡麻ポンで和え、器に盛る。

※減塩のポイント
・ポン酢を使うことで、塩分が控えられます。
・胡麻を加えることで、味にコクが出て満足度がアップします。

主食に含まれる塩分量	塩分
ごはん 1杯 159g	0g
食パン 6枚切り 1枚	0.8g
茹でうどん 240g (1人前)	0.7g
中華めん(蒸し) 120g (1人前)	0.5g
茹でそうめん 180g(1人前)	2.3g



ウエルシア横瀬店の駐車場で行われていた恒例の「無料健康チェックですが、左記の期間は戸外の寒さが厳しくなると予測されますので、実施することができません。
冬季・十二月～二月の3ヶ月間 お休み
三月からは通常通り実施する予定です。詳しくは「いわざくら」にてお知らせします

おしらせ 健康デイ・無料健康チェック

いわざくら・パズル応募のきまり

昨年(令和元年)は温暖化の影響といわれる様々な自然災害に見舞われ、各地で大変な被害が発生しました。新しい年を迎え、今年こそは平穏な年になるようにと、多くの方が願っていることと思います。さて、いわざくらパズルへの応募の決まりは左記の通りです。
ア、横瀬町在住の組合員さん。
イ、答え「声」を添えてお送りください。
ウ、締切り：本年一月二十日。
エ、送り先：横瀬町 2255 アザミ苑。
オ、条件を備えた正解者一名に図書券又はクオカードをさし上げます。

今月の植物画

馬酔木 (ツツジ科)

馬酔木は、幹の高さ 1.5~3m になる常緑低木ですが、秋から冬には、赤、紫、茶色などに紅葉しているところを見かけます。これは日当たりや気温に影響されたもので、よく見ると日影では、緑色の葉が多いことに気づきます。モッコクやツゲなども同様です。
真冬のアセビには、花の蕾が用意されており、日差しの充分な所では、早春を待たずポツポツ開き始めていることもあり、寒さには強い植物です。

花は、スズランのような壺状で、下向きに咲き、花の色も白、薄い桃色、紅色などもあります。木全体には毒があります。
山に自生していますが、庭にも植えられています。

絵と文 N/A

