柏木 守 さん

健康

ら始めてみませんか?

手ばかり栄養法」

を今日か

きいき



かしわぎ まもる さん/昭和56年9月生まれ 農業に従事 / 活汲 / つべつべGROWメンバー

をご紹介-

します。

般に背の高い

人は手も大きく

れる、自分の手をはかり代わりに使う方法

その人に合った栄養を簡単に摂

の手のひらをはかり代わりに使うこと1日に必要なカロリーも多いので自分

)コップ 1 杯です

いことも。

今回は、

ちゃいけないの?」となると面倒でも「適量ってどのくらい?」「

となると面倒で続かな

計らなく

健康づくりに欠かせない「栄養バランス」。

青春

た柏木さんは「まず自分たちが楽 つりの実行委員長としても活躍し

それに見に来てくれた人が

専で情報処理を専攻。

在学中は野

(笑)と話してくれました。

だけでの交流が楽しかったので」

脂の多い肉は指をつけ て、脂の少ない肉は少

し指を広げて。たん白

質は体の細胞を作る大

切な栄養素です。

活汲小中学校を卒業後、

します。

な環境作りを心がけました」と話ー緒になって楽しんでくれるよう

GROWのメンバー 思います」と話すの

でイベント企

ます」と話すのは、

つべつべ

の

入りを予定していたけど、昨年

雪まつりは、

もう少しお客さん

よりは満足のいくものができたと

画部長を務める柏木守さん。

雪ま

温

[371]

フラダ ン スを し

む

内 松子 さん

> 往復16キロの道を通った。 壕を掘るため、 スコップを担いで も借り出された」と話す森内さん ほど。 戦争中とあって上級生が習 高等科の時は、 たことを下級生に教え、

が出掛けると牛が逃げ出した。 や馬がいたが、 み倒して飼うのをやめてもらっ 農業を営む幸雄さんと結婚した 収穫した野菜はリヤカー と、当時を振り返って笑う。 堆肥を作るため農家には牛 嫌で触れず「主人 で売り

に歩いた。

「町の人とも馴染みに

「当時の美都小学校はクラス50人 津別の本校で防空 援農に

暮らしを支える

ですか?名義変更等の手続はお済

原付や軽自動車等の

だった。 出会い、 海外旅行で訪れたハワイで初めて で続けているのが「フラダンス」。 ッスンに励み、心も体もリフレッ に一度 ラ、カベル」などと呼ばれ、 りとしたその振りは「カホロ、 表現していたといわれる。 を持たず、 さんの表情はとても明るい すごく楽しいですよ」と話す森内 で開かれる発表会には大勢が参加 シュする。 衣装を揃え、 毎年北見 のようにそれぞれ意味がある。 し盛り上がる。「健康に良くて. そんな森内さんがこれまで趣味 数年前からは「押し花」 気の合う仲間と一緒にレ ハワイの先住民らは文字 体験したことがきっかけ 思いをフラ (踊り) ゅっ も習い 手話 で

始め、 緑の時季を迎えると、 に飾られた作品を拝見させてもら を摘んで作品を仕上げている。 思わず見入ってしまった。 フラダンスに押-自宅の周りで咲く花や野草

いだった」 反や休耕が続き10年ほどでやめという。一時期水田を作るが、減 期には2千株以上植えていた。 年町の中に植えるベゴニア、 る一方で、農協婦人部に入り、 た頃を思い浮かべる。 ゴールドなどの花を育て、 何とか商売になっていた. つ寝たか分からない ۷ 亡きご主人と働い 野菜を育て 最盛 マリ くら 毎

> 義変更や廃車の手続きはお済でし 原動機付自転車や軽自動車等の名

ります。詳しくは役場税務担当まで陸運事務所で手続きをすることにな協会(北見市)で、小型二輪は北見場税務担当で、軽自動車は軽自動車型特殊自動車(トラクター等)は役型特殊自動車(トラクター等)は役 ります。このような方は名義変更やのままにしておくと今年も課税にな軽自動車等を所有している方は、そ 現在で 廃車の手続きが必要になります。 者)が変わって手続をして やもう使用しない 軽自動車等を譲られて所有者 になっています。 軽自動 してい 原動機付 原動機付自転車 そ る方が の 転車や ること ない

町税の未納はありませんか?

い合わせください

もりうち まつこ さん/昭和8年1月美都で生まれる/76歳/達美在住

めの上、未納分は早急に納付願いまります。未納の税金がないかお確か本税の他に延滞金がかかる場合があ 町税を未納のまま放置しておくと 納付が困難な場合は、

5年生の時の全国

大会では副キャプテンとしてチー球部に所属し、 5年生の時の全国 でベトナムへ行って身振り手ぶり ところがおもしろいです」 す。「自分の思い通りに登れない ムを率いて優勝を飾ったそうです。 イミング施設に通っているそうで 旅行がしたいです。前に1人旅最後に柏木さんの夢を伺うと、 趣味は室内ロッククライミング 週に1回ほど帯広にあるクラ と話し 人旅

が出来ます。

一日にこれだけは食べましょう

手ばかり栄養法 豆腐 豆腐は手のひら 魚、肉とも 小指の厚さ程度 の2倍の厚み 緑黄色野菜 その他の野菜 ぷり食べる きゅうり・キャ ベツ・海草・き のこ・こんにゃ ほうれん草 にんじんなど 両手1杯 くなど ほどほどに食べる 果物類 人差し指と親指の輪 の中に入る程度 両手2杯 ごはん 📦 ×3 両手で作った茶碗1杯を3杯 牛乳 200ml

一食の目安は、生で両 手一杯。たっぷり食べ て免疫力をアップさせ りんごなら半分、 冬みかんならMサイズ 2コが目安です。

疫力と治癒力の高い丈夫で生き生きと過ごせる免 な体を作りましょ 手ばかり栄養法で健康

じゃがいも 中1個 いも 活動量によって異なる) これでおおよそ O0kcal十分気をつ てとりましょう 「手ばかり栄養法」を活用した嗜好品の目安 お菓子~どれかひとつ スナック菓子 (ポテトチップス等 和菓子 (ケーキ等) (おまんじゅう等 人差し指と親 指の輪の中に 片手の手のひ 片手にのる らにのる 入る

お酒~どれかひとつ これでおおよそ100kcal 「楽しく・適度な飲酒」 を心がけましょう ビール ブランデー ウィスキー 日本酒 ワイン ・適量は百薬の長、 度が過ぎれば毒

問い合わせ先 健康医療グループ 健康推進担当 🕿 76-2151 内線231

お問い合わせ 276 - 2151 税務担当(220・221) 収納担当 (218)