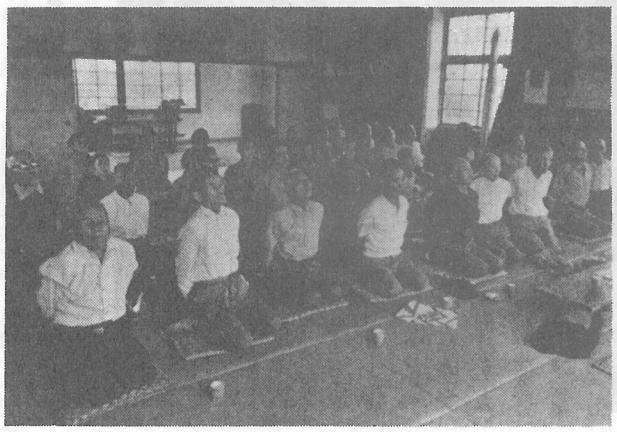
背すじをのばしてイーチ、ニイー

老人健康体操



（健康増進のためにと一生懸命のおじいさん、おばあさん）

「ハイ、次は背すじをのばす運動です。大きく息をすって、はいて、イーチ、ニィー、この体操は座っていても簡単にできます。また血液の循環が良くなり、長生きの秘けつでもある体操です」と、老人クラブ会長向後清重さんの指導で老人健康体操が行なわれました。

七月一日、白浜地区のおじいさん、おばあさん三十五名が参加して、旧白浜公民館二階で行なわれました。

日頃、体操には縁の遠いおじいさん、おばあさんは背すじや手足をのばす運動に最初は、指導者との呼吸が合わずにとまどい気味。しかし慣れるにつれてじょうずにどの種目もこなし得意満面。

体操終了後、ひとりひとりが血圧測定を行ない、一日のひとときを過ごしました。

この老人体操は、町内のおじいさん、おばあさんの健康管理のためにと、老人クラブが主催し各地区別にまわって行なわれました。

戸籍だより

◎ご結婚　部落名　氏　名

（辻　）金杉　栄―米本たみ子
（谷　中）飯田　衛―小川すみ江
（古　屋）越川　傅―久保田恵子
（宮　内）林　芳男―加藤　政子
（宮　内）小林嘉盛―宍倉　節子
（三　区）郡司和則―石坂　倫子

◎お誕生

（一　区）今井克己　長男　勝
（長　塚）小川一夫　長女　裕子
（　関　）大木菊夫　長男　紀孝
（橋　場）中島　智　長男　智宏
（二　区）田山治男　長男　博之
（谷　中）小林亥三夫二男　幸夫
（長　塚）平山勝雄　三女　紀子
（作間内）向後秋夫　長男　純
（白　磯）戸村武夫　三女　文子
（作間内）坂上啓二　長男　大
（木　戸）中村英男　二女ひとみ
（小田部）長谷部正博長女木綿子
（小田部）名和金孝　長男　貴史
（作間内）向後克己　二男　健二
（　辻　）下河章男　長男　秀朗
（原　方）伊橋光信　三女　通
（　関　）椎名芳春　長男　勝
（新　井）佐久間芳郎長女　千夏
（尾　垂）伊藤信夫　二女由美子
（　辻　）加覧俊郎　長男　泰弘
（二　又）片岡孝之　三女　三紀
（　関　）大木武夫　長男　康明
（小山田）伊橋　徳　長女　純子
（尾　垂）伊藤　忠　長男　一幸
（橋　場）八角修八郎二男　年幸
（篠　原）鵜沢恵博　長男　恭子

◎おくやみ

（一　区）片岡　政　女　81才
（三　区）斉藤ゆき　女　80才
（上　原）竹内恵美　女　10才
（　入　）鈴木やす　女　76才
（古　屋）越川桂治　男　68才
（白　磯）向後みの　女　80才
（二　又）山本せい　女　67才
（一　区）今井　勝　男　0才
（　関　）椎名広治　男　84才
（白　磯）鈴木サキ　女　81才
（白　磯）高木いち　女　79才
（白　磯）三井　梅　女　80才
（白　磯）向後公平　男　70才
（宮　内）藤代　馨　男　70才
（篠　原）大木高子　女　46才
（新　井）森　直巳　男　77才
（二　又）大木はつ　女　78才
（　辻　）実川　勉　男　86才
（三　区）郡司のぶ　女　80才

【広　報　室】

七月号で役場の機構および機関の派遣職員の中で、栄養士の鈴木茂代さん、伊藤美枝子さん、肱岡洋子さんの三名が紙面からもれたことを深くおわびします。

わが家の料理

〔なすのはさみ揚げ〕

▽**材料**（六人分）

なす六個、豚ひき肉一〇〇g、醤油小さじ一杯、酒小さじ一杯塩小さじ$\frac{1}{2}$杯、ねぎ（みじん切り）大さじ一杯、しょうが汁小さじ$\frac{1}{2}$杯。

もろこし｛小麦粉$\frac{3}{2}$カップ、卵$\frac{1}{2}$ケ、水｝$\frac{1}{2}$カップ

酢醤油｛酢大さじ二杯、醤油大さじ三杯

▽**作り方**

①なすは洗って水気を取り、ヘタをとって縦に二つに切り、更に切り離さないように切れ目を入れて切り口に小麦粉をまぶす

②豚のひき肉に調味料とねぎのみじん切りとしょうが汁を加えてよくまぜ合せる。これを十二等分してなすの間にはさむ。

③卵$\frac{1}{2}$ケと水を合せて$\frac{1}{2}$カップにして、ふるった小麦粉を軽くまぜる。

④なすの皮の方を少し残して、ころもをつけ、油で揚げる。

⑤酢と醤油にねり辛子をそえる

〔なすの即席漬け〕

▽材料

なす四個、塩小さじ二杯、水大さじ四杯、ねり辛子小さじ一杯酢小さじ二杯、砂糖小さじ二杯醤油大さじ一杯。

▽**作り方**

①なすは縦に四つ割にして、一cm厚さに切り、塩と水を少量かけてしばらくおいて、やわらかくなったら固く絞る。

②調味料を合せて辛子酢を作りなすを漬ける。一日位おくといっそうおいしくなります。

富下　布施日出子