

## ロコモの始まり…足腰が弱ったなあ～！がロコモの始まり。

加齢や病気、けがなどが原因でバランス能力や筋力の衰え、ひざや腰の痛み等の為に『よくつまずく』『ゆっくりしか歩けなくなった』など足腰が弱ったなあ～！と感じるようになったら『ロコモティブシンドローム』の始まりかも…通称ロコモとは、骨・関節・筋肉などの運動器の障害の為に移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま何も対処しないしていると、将来、介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。高齢者だけでなく、早い人では40歳位から始まる人もいます。また、引きこもりにもつながり、メタボリックシンドロームや認知症を合併するおそれもあり、ロコモの予防と改善のためには、早めの対処が必要とされています。人の体は歩くようにできています。車や交通機関が発達した時代ですが『歩く』を大切にしましょう！そして、歩いたあと30分以内に『ミルクでしっかりからだにチカラ』を1本！これでロコモの予防はバッチリです！



## 今月のおすすめ商品

『ミルクでしっかりからだにチカラ』牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする方へおすすめ！体の筋力を維持していくのに必要な成分の一つでもある乳タンパク質がたっぷり入ってます。

180ml  
135円  
(税込)



## 社員のコラム

みなさん～！元気にお過ごしですか？待ちに待った春がだんだん近づいて来たかな？って思える日が多くなってきました。寒がりの私は必ず背中と腰にカイロを貼っていましたが、最近は貼らなくてもOKになってきました。あ～！春はすぐそこまで来ている！って実感しています。梅の花や桃の花が咲いて、我が家の近くの公園の桜のつぼみが少しずつ膨らんできたかな～？楽しみです！そして、今月、また一つ歳を重ねます。一年って早いものですね！折り返して若くなっていけばいいのに…なんて勝手な事を思っています。若い頃は自分がこんな年齢になるなんて想像もつかなかったけど、しっかり積み重ねてきていました！気持ちはまだまだ若いつもりですが…もともと体の固い私は常々ストレッチをしないでとは思いつつ、いつも三日坊主で終わっていました。ケガをしない為にもストレッチは続けます！と固い決意をし、現在進行中です！ 福原奈緒美

## 便利なお座振替受付中

便利でとても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしく願い致します。(取扱い融機関) もみじ銀行・郵便局 呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

## 編集日記



2月14日(土)午後2時から昭和市民センターにて『ロコモとその予防』について呉共済病院病院長:村上恒二さんの講演会がありました。沢山の方が聞きに来られていました。講演の中でやっぱり大切なのは『歩く』という事！交通機関が発達した時代ですが、人の体は『歩く』様に出来ている！ただ歩くだけではなく、頭の中で簡単な計算など、『頭の体操』をすると、とてもいい！そして運動後に牛乳を飲むと、なおさら良い！と言われていました。『あっ！』乳製品のことが出て良かった～！と思った瞬間でした！さあ！少しずつ春が近づいてきました！外に出て歩きましょう！



# 美味しいミルクでレシピ<sup>o</sup> カレーミルク鍋

## 材料

材料 (1人分)

- ・エビ4~5尾・ホタテ(貝柱)4~5個
- ・ジャガイモ(小)1個・ニンジン 1/4 本
- ・ブロッコリー1/4 株・キャベツ 1/8 個
- ・カレー粉大さじ1・片栗粉小さじ2~3
- <スープ>だし汁200ml・牛乳200ml
- ・みりん大さじ1~2・麺つゆ(2倍濃縮)大さじ2
- ・お好み焼きソース大さじ1



## 作り方

- ①エビは殻と背ワタを取り除き、塩水で洗って水気を拭きとっておきましょう。
- ②ジャガイモ、ニンジンは皮をむき、ひとくち大に切ります。サッと水に通し、ぬれたままラップにそれぞれを包み、電子レンジで3~4分加熱します。電子レンジは600Wを使用しています。
- ③ブロッコリーは小房に分け、キャベツはザク切りにする。鍋に片栗粉とカレー粉を入れて中火で2~3分炒め<スープ>の材料を少しずつ加えます。少しくトロミがつくまで混ぜながら火にかけ、トロミがついたらエビ、ホタテ、ジャガイモ、ニンジン、ブロッコリー、キャベツを加え、煮えた物からいただきます！

まだまだ寒い夜！カレー風味の美味しいお鍋で体を温めてくださいね♪お酒をついつい飲み過ぎてしまう方には、タウリンが豊富なエビやホタテを使ったカレーミルク鍋で、肝臓を癒してあげましょう！

# クロスワードパズル

A~Eを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ2】人や動物の、口やあごのまわりに生える毛。

【タテ3】人を死なせてしまうこと。

【タテ4】人のふみ行うべき道。道徳。モラル。

【タテ6】融通がきかないほどまじめなこと。

【タテ7】深く悲しむこと。また、悲しみ憤ること。

【タテ9】物のなめらかな表面から出てくる光。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ1】体の働きがとまったり、弱くなること。

【ヨコ3】ごみやほこり。

【ヨコ5】はげしい地震。

【ヨコ8】頭の中で考えたものではなく、今、現にあること。

【ヨコ10】目から出る粘液が固まったもの。目くそ。

1	2		3	4
		A		E
	5	6		
7				
	B		C	
8			9	
		10		D

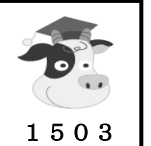


広島明治

URL <http://meiji.co.jp>

携帯からはこちら→

検索





# お便りコーナー



☆寒い日が続きます。昨年、秋口に蒔いた菜の花がかわいく咲いています。春はまだかな～！菜の花と一緒に待っています。 OTさん



☆瀬戸内海の高台に住んでいます。(広小坪)先週、その海の島が浮いて見える『浮島現象』が見られて感激して急いで写真を撮りました。いつもはもっと春になってから見かけていましたが、こんなに早く見れたのにはビックリでした。 HMさん



☆節分は恵方巻きとイワシを夜いただきました。豆まきは老人二人ですから、ほんの少しずつ出入り口にまきました。朝、すずめが美味しそうに食べています。少なくともごめんね！ SJさん



☆明立春になったのに、まだまだ寒いですね。でも自然では梅のつぼみも膨らみ木芽も芽吹き確実に春は近づいていますね。

KEさん



☆朝、目が覚めてもなかなか起き上がれません。4時頃トイレに行っても布団に入ってしまう。それがとても気持ちいいのです。春眠暁を覚えずです。 MNさん



☆日々ウォーキングを楽しんでますが、日没が遅くなってきており春の訪れを肌で感じています。

KYさん



3月で～す！最近、日も長くなって、春が来てるんだなあ～！と感じる今日この頃です。皆さ～ん！元気に過ごされてますか？私の3月の印象は『桃色』かなあ？気温と共に若葉が芽吹きはじめ、花も咲きはじめます。3月末には、みんなが大好きな『桜』が咲きはじめますね！とっても楽しみです。今年もお弁当をもってどこかに行ってみようかなあ♪最近ふっ！と思った事ですが、子供の頃からひどい鼻炎だった主人。とても良い季節に薬を飲まない、どこにも行けずにとっても辛そうだったのに、なんだか去年位から調子がいいみたい!?特別な事は何にもしてないと思うけどな～！なんでだろう！と思っていました。『あっ！そう言えば…』3年位前から『R-1ドリンク』を毎日欠かさず風呂上りに美味しそうに飲みほしていたからかな～！いいじゃん！『R-1ドリンク』春を満喫できるようになったじゃん♪よかったね。

# 2月号のクロスワードパズルの答え

2月号の答えは『せつぶん』でした。

みなさん、楽しく参加していただいている様子をお便りにお寄せ下さりありがとうございます。

今月も簡単？がんばって下さいね！

## お知らせ

### 火木土のお客様へ

3月21日(土)は祝日の為、配達は休みとなります。  
3月19日(木)に19日(木)分と21日(土)分を一緒にお届けします。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。本数の変更、お休み等がございましたら、お手数ですがご連絡お願い致します。



### お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2015年3月号

なまえ

でんわ

まって  
まあ〜す♪

ご意見・ご感想・身近にあったこと・なんでも結構です。お気軽に参加して下さい。

クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇〇