

ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

- ◆具を煮ることもなく簡単にできる混ぜご飯です。ゆでたえびなど加えると、見た目にも豪華になります。
- ◆グラスなどガラスの器に盛ったり、サラダ菜やレタスなど野菜を器に大皿に盛り付けたりすると、クリスマスなどのパーティーメニューとしてもよいのではないのでしょうか。

◎炒り卵の混ぜご飯

材 料 (約2人分)

温かいご飯	260 g
卵	1 個
A 薄口しょう油	小さじ1/2
砂糖	// 1/2
さやいんげん	40 g
コースハム	2 枚

作り方

- ①卵を割りほぐし、A で調味する。
- ②フライパンを熱し、ごく少量油をひいて菜ばしで混ぜながら中火にかけ炒り卵を作る。
- ③さやいんげんは塩少々（分量外）を加えた熱湯で2～3分ゆで、水に取り冷ます。水気を拭いて5mm長さに切る。
- ④ハムは1cm角に切る。
- ⑤ボウルにご飯、炒り卵、さやいんげん、ハムを入れて混ぜ、器に盛る。



1人分の栄養量

エネルギー 282kcal、脂質 4.4g、たんぱく質 8.4g
鉄 0.8mg、カルシウム 28mg、塩分 0.6g



問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会(住民課健康づくり班)

交通安全ニュース

年末年始の交通安全運動

12月10日(金)～平成23年1月9日(日)

〈運動の重点〉

1. 高齢者の交通事故防止
2. 飲酒・暴走運転の根絶
3. 自転車の安全利用促進



事故に遭わない・起こさない

警戒心の低下

特に自宅付近などでは、安全を確かめずに急に道路を渡り始めるなどの行為は危険です。

うっかりや横着

標識を見落としたり、信号が変わったことに気が付かず後続車が進めないなど、うっかりや思いこみなどはありませんか？

今年も残りわずかとなりました。

安全に一年を締めくくるためにも、行動する前に一呼吸おくなど、気持ちを落ち着かせることも事故を防ぐポイントです。

良いお年を…



本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

「セニアカーは歩行者です」

10月26日(火)、落合消防屯所前において、セニアカー(電動車いす)の安全講習を実施しました。自動車学校さんからのコースでの教習は、冷たい北風に吹かれながらも真剣そのもの。歩行者に区分されるセニアカーの、山間部での安全な走行を確認しました。



香美署管内連絡便

12月の予定



65歳以上の方がいらっしゃるお宅を訪問して、交通安全の呼びかけやパンフレットの配布をしています。今月は、久寿軒地区を予定しています。皆さんのご理解、ご協力をよろしくお願いします。

クリスマスや年末年始 暴飲暴食にご注意を！

CIR(国際交流員)マックスの不定期連載
GO-GO! マックス

Oh～！



the secret to longevity

(長寿の秘訣)

On the 12th of September I participated in a respect for the aged celebration. According to some information I heard in a speech, the average life span in Otoyō is about 80 Years old. I thought to myself that there must be a secret behind that as the average age is higher than the life expectancies of some countries. I want to bring that secret of longevity back to Australia.

(この間の9月12日にせせらぎ庵で行われた敬老会に参加させてもらった。スピーチで得た情報によると大豊の平均寿命は80歳。そこで思ったのが、大豊の平均寿命がいろいろな国の平均寿命より上だったことは、とりあえず秘訣があるんだな、ということだ。その長寿の秘訣をオーストラリアに持って帰りたい。)

When I look at it like this, I finally understand why Japan is known amongst Australians as a nation of long-lived people. I think it's a wonderful thing that to be able to live so long, after all, Japanese are mindful of nutrition, health and safety. Being able to live life to the full for such a long time is quite rare in the current world.

(こうやってみると、なぜ日本はオーストラリアから見ると長寿な国として知られているかがやっと分かった。やっぱり、日本人は栄養、健康、安全などに対し気をつけて、長く生きることができてとてもいいことだと思う。人生は太くて長いなんて、今の世界には珍しい。)

Moving on, another thing I thought was that the people of Kochi are also mindful of nutrition, health and safety yet for some reason they can still live long even when they drink heaps of alcohol. I reckon that the Japanese are trying to keep the secret to longevity hidden.

(話を続けると、もうひとつ思ったのが、高知の人は栄養、健康などに気をつかい、長寿である。なのに酒はかなり飲める民族でなぜか長寿。とすると、絶対に日本人はこの長寿の秘訣を隠しているだろう。)

I once heard that Japan is number one for longevity in the world.

(たしかに長寿は世界で日本が一番だと聞いたことはある。)

So I thought that maybe the secret to longevity is the alcohol, so at the respect for the aged celebration, I received some. I drank, thinking to myself, "now I can live for a long time", then drank some more. But before I realized it, rather than feeling like I would live long, I only felt drunk. Can you guess what happened next?

(じゃ、その長寿の秘訣はお酒なのかなと思ったから敬老会でお酒を飲ませてもらった。飲んでいくと「これで長く生きられる」と思ったので、どんどん飲んでいった。しかし、気付いたら、長く生きられるというより、ただ酔ってきただけだった。次に何がおこったか分かるだろうか？)

That's right, I messed up the traditional Kochi Henpai. Usually during Henpai, you take the sake, drink it, return the cup, and fill it up with sake for them. In my case I drank the sake, filled it up again myself and ... (haha) well you can guess. In any case, I realized that I still have a lot to learn about Kochi and Otoyō's culture and traditions.

(そうだ、高知の地元風習の返杯を間違えた。普通の返杯はお酒をもらって、飲んでそしてそのおちょこを返してから、お酒を入れてあげる。俺の場合は、酒を飲んで、自分でおちょこにまたお酒を入れて... (笑) まあその話はいいとして、とりあえず、高知県や大豊の文化や風習にはまだまだいっぱい、習わなければならないところがいっぱいあると思った。)

The day following the respect for the aged celebration, I was really green around the gills.

(敬老会の次の日も二日酔いでげにまっことのうが悪かった。)

Congratulations to everyone in their golden years!

(長寿の皆さん、おめでとうございます。)

「GO.GO! マックス」は、英語と日本語両方を掲載しています 英語の勉強にいかがですか？