

生活のジャーナル

12.12.05

お知らせコーナー (ハイズマンズ)

エクササイズボール

私の好きな運動の道具はエクササイズボールです。このごろたくさんの方はエクササイズボールを運動のために使います。ビニールでできていて直径 30cm-85cm。使用者の身長によって調節がで



ます。空気ポンプはこの運動の製品の値段に含まれていて十八ドルぐらいです。ふくぶの筋肉の運動のためにこの運動の製品が一番です。どこでもスポーツようひんの店で買えて高くないです。

ボールの丸こうぞうと不安定性のため、運動しながらバランスを保つためにふくぶの主な筋肉と腰と足を使わなければなりません。ふくぶの筋肉の運動のためにボールを使うのはボールを使わないのよ

りよいです。運動する間ふくぶの筋肉はすごく痛くていい結果があります。筋肉のストレスは運動のはげしさをまします。研究によるとエクササイズボールは運動しながら、もっと筋肉のしんけいせんを使います。つまり、ボールを使うと筋肉はもっと強くなります。

それに、ウェイト・トレーニングしながらボールが使えます。このボールは便利な道具でストレッチングのために使います。たくさんの方は腰痛のためにボールを使っていい結果があります。ボールはいろいろな運動ができていい結果があるので私の大好きな運動の製品です。スポーツようひんの店に行ったら、ボールをためしてみして下さい。とても楽しくすごい結果があります。



バスケットボールの予測

(クロウ)

一ヶ月前に今年のNBAバスケットボールシーズンが始まりました。ちょっと意外なことがあったから、説明しましょう。西コンファレンスから始めましょう。

西コンファレンス：

サン・アントニオ・スパーズ

昨シーズンのチャンピオンチームはもっと強くなりました。ティム・ダンカンはいつも頼もしい選手、「ザ・ビッグ・ファンダメンタル」と呼ばれています。トニー・パーカーとマヌ・ギノプリも腕を上げていますから、そのチームはまだ一番強いです。他のチームとの対戦成績は6-2、それとロサンゼルス・クリッパーズのは西コンファレンスのトップです。

ロサンゼルス・クリッパーズ

このチームはゆうのうです。クリッパーズは最低チームだというのは普通ですが、今あまり負けていません。しかし、必ずしもシーズンの初めに勝つと、続けて勝てるというわけではありませんね。毎年クリッパーズの始まりはいいですけど、結局終わりは悪いです。今年も同じですよ。このチームを信じないでください、皆さん。

ダラス・マヴェリックス

マヴェリックスのディフェンスはまだまだですが、それなのに勝ってます。デルク・ノビンスキの攻撃力は絶大です。それに、このチームの選手はあまり変わりませんでした。ロスターが随分変わるというのはダラスの普通の考え方ですが、今年はたくさん同じ選手がいます。ロスターが変わらないで揉んだ方がいいですね。今シーズンマヴェリックスの成績はこれまでいいです。

では、東コンファレンスを続けて調べましょう。

東コンファレンス：

デトロイト・ピストンズ

すごいチームですね、今年のピストンズ。ラリー・ブラウンがコーチを止めましたから、みなぎっとピストンズ

は弱くなると思いましたが、でも、それはとんでもなくて、逆です。このチームはまだ負けていません。全部の試合に、デトロイトは勝ちました。それに、大変な点差で勝ちました。ピストンズの平均点は100より高いです。今シーズンのチャンピオンチームになるかもしれませんね。

フィラデルフィア・セブンティシクサーズ

アラン・アイバソンはいい選手ですが、よく怪我をします。実は、アイバソン一人だけがいい選手です。他のスターターはよくないですが、大した事ないんです。バックアップ選手はなかなかいい技術がなくて、下手です。残念ですね。

クリーブランド・カバリアーズ

レブロン・ジェームズは一人で軍団ですよ。信じられないですか。昨シーズン他の選手の中で、誰もいい選手じゃありませんでしたから、失敗でした。新しい選手がとてもいいですから、今年いいチャンスがあります。もちろんレブロンはあきらめないから、皆さん楽しみにしてください。

皆さんの一番好きなチームがありませんか。心配しないで、まだ終わっていませんね。頑張ってください、今シーズンにすごいバスケットボールを見せましょう。



グレッグの健康コーナー

このごろの人は運動をあまりしないで、たくさん健康の問題があります。三種類の運動はとても大切です。それらは、エアロビクスと重量あげとストレッチングです。エアロビクスはしんぞうのためにとっても大切です。毎週五回少なくとも三十分エアロビクスをするべきです。ジョギング、早歩き、水泳、などはいいです。高血圧を下げるためにいい運動です。

重量あげもとても大切です。重量あげは筋肉を強くしてしぼうをねんしょうします。ほかの有利な点は骨が強くなります。重量あげの仕方は、同じ筋肉のグループを毎週二、三回運動するべきです。筋肉は疲労から回復するために休み時間が必要です。

ストレッチングはいい運動なので血液循環を助けます。かたい筋肉は血の流れません。けれどもストレッチングはかたい筋肉をリラックスさせます。筋肉緊張はストレッチングをすれば、筋肉が柔らかくなります。それに、筋肉はしなやかになると、けがが起こるのを防げます。

エアロビクスと重量あげとストレッチングは健康のために毎日運動をした方がいいです。体が強くなって、気持ちがよくなります。このごろたくさん健康状態についてのニュースがあるので運動はとても大切です。今日は運動のプランを作ってがんばって下さい。

(ハイズマンズ)

俳句

冬の夜
強いあらしだ
私寝る

(ジャオ)

女の声
愛か分からね
春が来て

(クロウ)



冬の雪
鳥が歌うや
日が出ます

(ハイズマンズ)

ん	む	す	た	き	ま	て	う	こ	ん	じ
す	こ	し	ず	つ	が	ら	と	よ	め	な
じ	り	こ	ぺ	み	ほ	も	む	き	た	お
さ	や	め	ろ	い	ろ	い	ち	か	く	せ
お	そ	あ	こ	が	じ	ろ	ん	ろ	さ	ぺ
か	ち	ほ	と	ん	ど	こ	き	あ	ん	ほ
し	ば	す	つ	ま	だ	ぺ	た	し	ら	ん
い	も	さ	ら	い	け	ま	ば	や	そ	と
さ	い	る	こ	し	ご	ら	こ	ず	り	に
あ	か	く	る	ま	く	ぺ	だ	い	み	り
ろ	る	め	と	み	た	ま	ご	し	と	お
よ	さ	つ	ま	あ	だ	に	さ	さ	か	ら
り	ん	ご	な	ま	や	み	す	や	つ	な
し	み	す	い	こ	ろ	こ	つ	て	い	が
ぺ	ら	ぺ	ら	け	た	あ	た	た	か	い

単語探し 下の単語を左に捜して下さい。

たばこ	おかしい	たくさん
ところ	なつやすみ	いつか
みとめる	たまご	しま
だけ	けいご	もちろん
まだまだ	じんこう	やさしい
しばらく	ぺらぺら	いつか
あいさつ	おなじ	あたたかい
あめ	てがみ	まんが
りんご	くるま	いろいろ
すこしずつ	ほとんど	ながい
おみず	ところ	とる

今週のヘルシーでおいしい食事
(ジャオ)

1. サラダ

ほうれんそうといちごのサラダ

所要時間：十分

レシピは八人分です。

カロリー (一人分) 232

しばう 16g

材料：

- ほうれんそう 二束
- いちご 四カップ
- 野菜油 ½カップ
- 白いワイン酢 ¼カップ
- 白い砂糖 ½カップ
- パプリカ ¼大さじ

- ゴマのたね 大さじ二杯
- ケシのたね 大さじ一杯

作り方：

- 1) ほうれんそうを洗って、切る。
- 2) いちごをスライスする。
- 3) 大きいボールの中で、ほうれんそうといちごをまぜる。
- 4) 中くらいのボールで、野菜油と白いワイン酢と白い砂糖とパプリカとゴマのたねとケシのたねをまぜる。これはサラダのソースです。
- 5) ソースをほうれんそうといちごにつぐ。サラダをまぜる。

このほうれんそうといちごのサラダはとても人気があります。食物繊維がたくさんありますがカロリーは少ないです。味はちょっと甘くて軽いです。くるみが好きだったら、入れてください。



2. 味噌汁

とうふとわかめの味噌汁

所要時間：十分

レシピは四人分です。

カロリー (一人分) 91

材料：

- わかめ ¼カップ
- お湯 4カップ
- とうふ 八オンス
- ねぎ 二本
- 味噌 大さじ三杯

作り方：

- 1) とうふは小さく切る。
- 2) ねぎを小さく切る。
- 3) お湯をわかす。とうふとわかめを入れる。
- 4) 中火で五分にる。
- 5) ねぎと味噌を入れる。
- 6) かきまぜる。

このとうふとわかめの味噌汁はとても簡単でおいしくてヘルシーです。一人分のビタミンKは51.75mgでタンパク質は7.80gでカルシウムは277.11mgです。栄養がたくさんあるんですね！



3. ご飯

オムライス

所要時間： 十五分

レシピは1人分です。

カロリー （一人分） 593

材料：

- サラダ油 大さじ一杯
- たまご 三個
- バター 小さじ二杯
- たまねぎ (みじん切り) ¼つ
- ミックスベジタブル 1/2 カップ
- ご飯 3/2 カップ
- トマトケチャップ 大さじ 3 杯

作り方：

- 1) たまごをかきまぜる。
- 2) たまねぎをみじん切りにする。
- 3) フライパンでサラダ油をあたためる。
- 4) 溶きたまごをフライパンに入れる。
- 5) やけた時取り出しておきます。
- 6) フライパンでバターをあたためる。
- 7) 切ったたまねぎとミックスベジタブルとご飯をいためる。
- 8) トマトケチャップ大さじ1杯を入れてまぜる。
- 9) たまごラップをひろげて、ライスを入れて、つつむようにする。
- 10) おさらに出す。
- 11) トマトケチャップをかける。
- 12) オムライスは超おいしいですね



4. デザート

キットカットとバナナのアイスクリームクッキー

所要時間： 五分

レシピは七個分です。

カロリー （一個分） 148

材料：

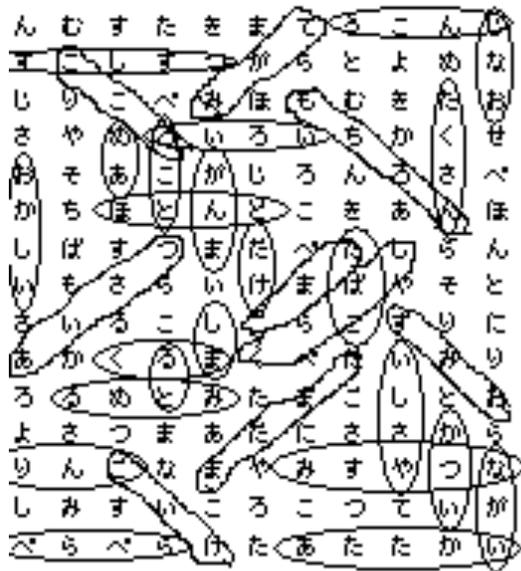
- キットカット 1 枚
- バナナ 1 本
- バニラアイスクリーム 200cc
- クッキー 14 枚

作り方：

- 1) キットカットとバナナを小さく (1cm ぐらいに) 切る。
- 2) キットカットとバナナをバニラアイスクリームに混ぜる。
- 3) クッキーにはさむ。
- 4) すぐに出す。

このキットカットとバナナのアイスクリームクッキーは子供と大人のみんなが好きなデザートでしょう。パーティーでも食事の後でもこのクッキーを出すのはいい考えですね！





単語検定の答え。

- | | | |
|--------|--------|---------|
| ①たばこ | ⑩おかしい | ②③たくさん |
| ②ところ | ⑪なつやすみ | ②④いつか |
| ③みとめる | ⑫たまご | ②⑤しま |
| ④たけ | ⑬けいこ | ②⑥もちろん |
| ⑤またまた | ⑭しんこう | ②⑦やさしい |
| ⑥しばらく | ⑮べらべら | ②⑧いつか |
| ⑦あいさつ | ⑯おなじ | ②⑨あたたかい |
| ⑧あめ | ⑰てがみ | ②⑩まんが |
| ⑨りんご | ⑱くるま | ②⑪いろいろ |
| ⑩すこしずつ | ⑲①ほとんど | ②⑫ながい |
| ⑪おみず | ⑲②ころ | ②⑬とる |



生活のジャーナル

12.12.05

ハイズマンズ, ジャオ, クロウ

“ありがとうございます”