



Salo-Miehikkälän kylälehti n:o 35, joulukuu 2014

KANNESSA:

Itsenäisyyspäivä



KYLÄIKKUNA TIEDOTTAA:

JOULUMYYJÄISET

Seurantalolla perjantaina 19.12. klo 19. Tarjolla on joulupuuroa klo 19 alkaen sekä jälkiruokakahvit piparkakun kera. Paikalla on myös lihakauppias. Jos joulu-kinkku on vielä varaamatta, soita suoraan Toikalle p. 0500 903 411.

Tervetuloa ostamaan ja myymään!

~kylän seurat~

TEATTERIRETKI

Kotkan Kaupunginteatteriin lauantaina 10.1. klo 13 alkavaan Keisarikunta-musikaaliin.

Hinta 42 € sisältää lipun, matkan ja väliaikakahvin. Ilmoittautuminen mahdollisimman pian Merjalle p, 040 588 4800.

~Salo-Miehikkälän ja

Pitkäkosken kylätoimikunnat~

"TERVE SIELU TERVEESSÄ RUUMIIS- SA"

Vanha sananlasku "terve sielu terveessä ruumiissa" pitää edelleen paikkansa. Kun "ruumis" eli keho on kunnossa, myös pää ja aivot toimivat paremmin. Jokaisella on oma vastuu pitää kehonsa mahdollisimman hyvässä kunnossa. Yksi hyvä keino huolehtia kehon kunnosta, on säännöllinen ja riittävä liikunta. Muita tärkeitä tekijöitä kehon kunnan ylläpitämisessä / parantamisessa on terveellinen ravitsemus ja riittävä määrä unta ja lepoa.

Liikunta ehkäisee monia sairauksia ja se myös voi siirtää sairauksien puhkeamista myöhemmäksi. Liikunnalla voi myös vähentää monien sairauksien riskitekijöitä ja auttaa sairauksien pysymisessä pa-



remmassa tasapainossa. Liikunnalla on hyviä vaikutuksia mm. aineenvaihduntaan, verenkiertoelimistöön, tuki- ja liikuntaelimistöön ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Terveysliikuntasuosituks:

UKK-instituutti on julkaissut terveystiikuntasuosituksia 18 - 64 v. ja yli 65 vuotiaalle. Terveystiikuntasuosituksista käytetään nimitystä "liikuntapiirakka". 18 - 64 vuotiaiden terveystiikuntasuosituksissa kehoitetaan parantamaan kestävyyskuntoa sekä lihasvoimaa ja kehon hallintaa.

Kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuus tulee valita oman peruskunnan ja tavoitteen mukaan. Aloittelijalle ja terveystiikkujalle riittää yleensä reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat mm. kävely ja pyöräily, joita voi tehdä myös työ- ja asiointimatkoilla,

sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kunton-



sa kohentamiseksi rasittavampaa liikku- mista, mutta puolet vähemmän eli vähin- tään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. La- jeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, no- pea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä paranta- via ryhmäliikuntalajeja.

Reippaasti liikkuessa, esimerkiksi kävel- lessä, hengästyy lievästi, mutta pystyy puhumaan kokonaisia lauseita. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi hiihto tai vesi- juoksu, joissa hengästyy selvästi ja pys- tyä puhumaan vain muutaman sanan ker- rallaan.

Kestävyysliikunta ei yksin riitä, vaan li- säksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liike- hallintaa ja tasapainoa kehittävää liikun- taa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liik- keitä suositellaan tehtäväksi 8–10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee tehdä 8–12.

Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapai- noa. Säännöllinen venyttely har- joittelun päälle on tärkeää ja sillä ylläpidetään liikkuvuutta.

Yli 65 vuotiaiden terveysliikuntasuosi- tuksissa kehoitetaan huolehtimaan kestä- vyyskunnosta samalla tavalla kuin 18 – 64 v. suosituksissa. Lisäksi tulee lisätä lihavoimaa, kehittää tasapainoa ja pitää



yllä notkeutta vähintään kaksi kertaa vii- kossa.

Suosituksessa korostetaan lihasvoiman tärkeyttä ikääntyneille. Tasapaino ja ket- teryys lisäävät liikkumisvarmuutta ja eh- käisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille ja niille, joiden liikkumiskyky on heikenty- nyt tai jotka ovat kaatuilleet.

”Tuumasta toimeen” eli kuinka toteutan säännöllisen liikkumisen kiireisessä ar- jessa:

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia ker- rallaan. Vaikka lenkille lähtö voi olla vai- keaa kiireisen päivän jälkeen, niin lenkil- tä palaa yleensä kuitenkin virkeämpi ih- minen, kuin sinne lähtiessä.

Terveyden kannalta vähäinenkin sään- nöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kes- toiset arkiset askareet.

On osoitettu, että terveyshyödyt lisään- tyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai ra- sittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan.

Salo-Miehikkälässä on hyvä mah- dollisuus harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Meillä on hyvät mahdolli- suudet liikkua luonnossa ja kylässä on hyvä pururata käytössä kävely-, juoksu ja talvella hiihtolenkkeihin. Jos on vaikeaa lähteä yksin lenkille, voi pyytää naapuria mukaan.

Seurantalolla kokoontuu kansalais- opiston toimintakautena sekä naisten- että miesten ”jumppapiirit”, joihin mah- tuu, ja olisi tarpeen saada lisää osallistu- jia, jotta saamme pitää piirit jatkossakin kylässä.

Täällä on myös mahdollisuus harrastaa Joogaa Samadhi Centerissä, Salo-Miehikkälän entisessä yläkoulussa, joko joka keskiviikko, tai joka toinen sunnuntai.



Jos kokee liikunnan hankalaksi, eikä oikein tiedä miten pääsisi alkuun, voi varata ajan Kaakon kaksikossa henkilökoh-
taiseen liikuntaneuvontaan fysioterapeutti Sirpa Heinosen p. 040 199 2184 ja hänellä on vastaanottoa sekä Mie-
hikkälässä, että Virolahdella.

Hyvää aktiivista ja liikkuvaa talvea kaikille!

~Kristiina Roimola / terveydenhoitaja~

MARTTOJEN KOTISEUTURETKI

Neljän auton saattue pöllytti Mie-
hikkälän pieniä sorateitä heinäkuun lopun helle-
päivänä. Autoissa matkasi kylämme
marttoja, joista osa ei tietänyt, mihin
Ronkaan puolen ryhmä heitä johdatti. Ol-
tiin viettämässä martanpäivää kotiseu-
tuun tutustuen.

Pakkasentieltä käännettiin kohti Lapjär-
veä ja sieltä Purhoon. Matka jatkui Vi-
ronkosken ohi Palvaanjärvelle päin, kun-
nes tienviitta osoitti oikealle Valkoseen.
Tätä Mie-
hikkälän - Luumäen rajaa myö-
täilevää pikkutietä ajettiin Patolahden-
tielle asti. Siinä nähtiin kierroksen syy;
siltatyön vuoksi tie oli poikki Purhosta.
Olimme saapuneet piskuiseen Valkosen
kylään, jossa ei ole montakaan "savua."

Kylästä löytyi kuitenkin pieni kauppa,
"Rantalan aittapuoti" Pesun pihapiiristä.
Se oli ensimmäinen kohteemme. Per-
heenäiti Kati perusti sen "henkireiäk-

seen" seitsemän lapsen hoitamisen ohel-
la. Pihan yli puotiin astellessa hänelle
avautuu toisenlainen maailma. Kati oli
pihalla meitä vastassa ja tutustuimme
puotiin. Tarjolla oli vaatteita, käsitöitä,
kemikaliotuotteita ym. pikkutavaraa. Sa-
malla se on myös työpaja ompelukonei-
neen. Joukkomme teki ostoksia puodissa
ja talon tyttäret esittelivät pihalla kisso-
jaan.

Jatkoimme matkaa Hevoskankaantietä
Muurolaan päin. Kelusenjärven korkealla
paikalla pysähdyimme. Laskeuduimme
rinteessä sijaitsevaan laavuun. Pullakah-
vit maistuivat jo retken tässä vaiheessa.
Jotkut keräsivät musti-
koita mukiin. Kelusen
kaunista järveä ei paljon
näkynyt puiden kasvet-
tua korkeammiksi kuin
menneinä vuosina.



Matka eteni seuraavaa kohdetta päin.
"Lentokenttälevikkeen" kohdalta kään-
nyimme Suur-Miehikkälää kohti. Tällä
tiellä olisi maasturi ollut sopiva ajoneu-
vo, niin korkea sorakynnäs peitti keski-
tien auton pohjaa raapien.

Suur-Miehikkälässä Kilven kodassa oli
lämmin tunnelma ja muukin olo. Lisäsim-
me löylyä sytyttäen makkaranuotion.
Sämpylät ja makkarat antoivat taas puh-
tia. Henkistä puolta virvoitimme lauluilla
ja tietovisailulla. Mөлkyä ei jaksettu eikä
ehditty heittää, sillä toisilla oli kiire Pit-
käkosken Sahansaaren Tattoo-
konserttiin. Olipa tutustuttu maisemiin ja
paikkoihin, joita useimmat joukostamme
eivät olleet ennen nähneet.

~Eeva Karkia~

HUTIJAISSA ELÄÄ PESÄPALLO- PERINNE

Pikkuhiljaa elokuiseksi perinteeksi muodostuneet Hutijaiset pidettiin jälleen 9.8. Roimolan pesäpallokentällä. Tapahtuman alkajaisiksi pidettiin pieni torihetki, jonka jälkeen käytiin tosissaan pelattu mutta kuitenkin leikkimielinen pesäpallo-ottelu Salo-Miehikkälän joukkueen sekä Saivikkalan Kuntopesis -porukan kesken. Joukkueet olivat kokoonpanoltaan ja ikäjakaumaltaan hyvin monipuoliset – mukaan pääsivät niin uudemmat lajin harrastajat kuin entiset sarjapelaajatkin.

Ottelun ensimmäinen vuoropari meni kotijoukkueelle, mutta vierasjoukkue onnistui seuraavalla sisäpelivuorollaan kirmään juoksumäärässä ohi. Ensimmäinen jakso päättyikin juoksuin 8-4 saivikkalaisten voittoon. Toinen pelattu jakso alkoi salomiehikkäläisten osalta synkästi vierasjoukkueen ollessa parhaimmillaan johdossa jopa kymmenellä juoksulla. Arto Roimolan hieno kunnari takasi kuitenkin sen, että viimeisen sisäpelivuoron aikana kotijoukkue onnistui kirmään kunniakkaasti lopputulokseen 15-11. Toinen erä ja samalla koko turnauksen voitto menivät kesän ajan ahkerasti pelanneelle Saivikkalan Kuntopesis -

joukkueelle.

Pelin päätteeksi palkittiin humoristiseen sävyyn turnauksen hienoimpia suorituksia. Saivikkalalainen Joonas Salmela sai tunnustusta nuoruuden innosta sekä kovimmasta kunnosta, Pekka Heikkilä puolestaan palkittiin kovimmasta lyönnistä. Kotijoukkueesta palkinnoille pääsi Anssi Roimola, joka teki näyttävän takaperin voltin kakkospesävahtina sekä Teppo Lappi ahkerasta pallonnoutamisesta.

Palo pelata on yhä tallella

1. Leila Tylli, miksi saavuit tänään seuraamaan Hutijaisia?

Olen itse pelannut pesäpalloa Miehikkälän Vilkaissa ja kaikki silloiset kotipelimme pelattiin täällä Salo-Miehikkälässä, joten tämä kenttä tietyllä tapaa vetoaa minuun. Lisäksi mieheni tuli tänään tänne pelaamaan. Tällä kertaa täytyy pelata kotiinpäin ja kannustaa Kuntopesisjoukkuetta.

2. Haluaisitko itsekin pelata?

Halu pelata on edelleen olemassa, mutta ongelma on se, että pää taitaa nykyään mennä jalkoja nopeammin. Uskon, että taidot ovat kuitenkin yhä tallella





3. Millaista oli pelata pesäpalloa Miehikkälän Vilkkaissa?

Meillä oli ennen MiVi:ssä hyvä ja pääasiassa paikallisista koostuva joukkue. Parhaimmillaan olimme maakuntasarjassa toisia, mutta pääasia meille oli aina yhdessäolo ja se, että pelaaminen oli kivaa. Otimme pelaamisen enemmän harrastemielessä.

~Niina Maaskola~

TOIMITUS:

Merja Maaskola

Kati Patjas

salomiehikkala@gmail.com

www.salo-miehikkala.net

sivuilta löytyvät ajankohtaiset asiat, tietoa tapahtumista, valokuvia sekä kylälehdet sähköisessä muodossa.

Kehitysehdotuksia otetaan vastaan!



Hyvää Joulua

ja

Onnellista Uutta Vuotta

2015



Joulua odotellessa...

TALKKUNA PUURON valmistusohje

(4:lle henkilölle)

6 dl kiehuva vettä

2 dl talkkunajauhoa

1 tl suolaa

Suola ja talkkunajauhot sekoitetaan kiehuvaan veteen.

Levy sammutetaan ja annetaan hautua kannen alla 5-10 minuuttia.

Nautitaan runsaan voisilmän tai tirripaistin kera.