

文芸

◎この秋も献上柿は己が手と睦月に剪定する傘寿の従兄
吐 泉(神 宿)

●甘酒は古里の味雪残る大内宿に仲間とふふむ
田口すい子(南川又)

●夢一杯ランドセルに詰め込んで3キロ余りの道を踏み出す
鳥羽田早苗(鳥羽田)

我が家の狭い庭にも小鳥来て春の兆しをそれぞれ告ぐる
萩谷彰一郎(長 岡)

赤松の薪を詰め入れ3昼夜寝すの番する復興窯
河野 久子(昭 和)

光圀公斉昭公の祀られし神田耕す土に梅の香
岡山 一二(上石崎)

雪国に厄介ものの雪なれど一度は見たし白銀の世界
海老沢ミユキ(前 谷)

亡き母の日記を読み遠き日の優しさ厳しさ甦りくる
森作 邦夫(鳥羽田)

枯草の中に萌えたる路の蔓摘みきて今日は天ぷら作る
野原 きよ(昭 和)

震災の二日の後に義兄逝きて早や三年忌となる時の過ぎたり
二宮不二子(大 戸)

◎月出でて辛夷わが家の道しるべ
岡山 一二(上石崎)

●遠目にも木の芽ほぐるる色となり
野原 きよ(昭 和)

●人知れず咲きて野梅のかく匂ふ
道川 たい(南川又)

草萌ゆる野に柔らかき風の音
鶴町あい子(常 井)

予想せぬ鶯啼くや道の駅
吐 泉(神 宿)

耕せば初音の届く野良広し
田口すい子(南川又)

老いしとは円熟味ある花のよう
田口 正子(南川又)

朝ぼらけ雉子が空地を鳴き廻る
萩谷彰一郎(長 岡)

梅の香にいやされ歩くつくば古道
高津 敏雄(中石崎)

春たけて気紛れ陽気花繚乱
高田 宗雄(大 戸)

(評) 吐泉さん「八郷の献上柿は有名なが、作る人は大変な努力をしていることが、この歌でよくわかる。一月という寒さ、八十歳という年齢に負けず手入れを重ね、立派な献上柿が実を結ぶことが、表現されている。田口さん「道の両側に雪が積って、風が冷たい大内宿、目に止まった甘酒屋で仲間達と飲んだ甘酒は古里の味だった。鳥羽田さん「新年生の背中より大きいランドセル、嬉しい夢も一緒に詰め入れて、これから通う3キロの道は、人生の門出にもつながる道転ばずに歩いてほしい。」

おすすめの一冊

健康増進課(保健センター)
内線 420~423

朝ごはんは元気にスタート!

4月からの新生活が始まって約1か月。新生活には慣れてきましたか。忙しい日々の生活の中で、朝ごはんを食べなかつたり、おろそかになつたりはしていませんか。朝ごはんは胃袋を満たすためだけではありません。朝ごはんをきちんと食べることで、眠っていた体と頭を目覚めさせ、集中力ややる気を起こし、1日の生活リズムを整えることにつながります。

☆朝ごはんの役割

- ① 体温を上げ、体を目覚めさせる。
- ② 脳のエネルギーになり、集中力や、やる気のアップ、イライラ防止につながる。
- ③ 腸によい刺激となり、排便リズムを整う。
- ④ 前日の夕食から昼食までの空腹状態を少なくする。

☆朝ごはんが食べたくなるポイント
朝食を食べられない人の背景には「生活の夜型化」が関係しています。夜更かしをせず、寝る2〜3時間前は何も食べないようにすることで、目覚めとともに自然に食欲がわいてきます。

日	曜日	事業名	受付時間
8	水	健康相談	9:00~11:30
11	土	パパママ教室	9:30~9:45
14	火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
24	金	乳児健診	13:00~13:30
28	火	3歳児健診	13:00~13:30
30	木	ごっくん教室	9:45~10:00

☆朝ごはんはにびつたりな食材選びを朝の忙しさを理由に、お菓子やインスタント食品を朝食代わりにしたり、パンだけ・ご飯とふりかけだけにしたりするなど、『主食だけ』の食事になってはいませんか。「食べないよりは…」と思いがちですが、活発に活動するためにも、主食+たんぱく質+ビタミン(野菜・果物類)の組合せを取り入れましょう。食材選びのポイントは、

- ① 買いおきや保存ができるもの。
- ② 洗う・切る手間が少ないもの。
- ③ 調理が簡単もしくはなくいいもの。

〈食材の一例〉納豆、しらす干し、ハム、卵、豆腐、ミニトマト、キュウリ、しめじ、乾燥わかめ、缶詰類、ヨーグルト、果物類など

「脳の健康教室」開催のお知らせ

「あれ、あれ、なんだっけ？」物の名前が出てこない。2階に上がって、「何しにきたのかしら？」心当たりはありませんか？
この教室では、簡単な「読み・書き・計算」を行い脳の活性化を図ります。

- 【対象者】 概ね70歳以上の方で毎週1回学習教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習が可能な方
- 【定員】 28名
- 【学習期間】 平成25年6月20日~平成25年12月26日まで(6か月間)
- 【学習曜日】 毎週木曜日(8月15日は休み)
- 【学習時間】 Aコース:午前10時から11時まで
Bコース:午前10時30分から11時30分まで
- 【会場】 茨城町総合福祉センター ゆうゆう館 2階「多目的室」
- 【費用】 月額1,000円
- 【送迎】 有り 希望する方はお申し出ください。
- 【申込締切】 5月24日(金)まで
- 【申込先】 電話にて 健康増進課 ☎240-7134



※ 申し込みされた方の連絡先は茨城町地域包括支援センターに情報提供させていただきます。後日包括支援センター職員からご連絡し、からだや生活の状況などのお話を伺い、教室への参加決定をいたします。

☆わたしのおすすめの一冊☆

萩谷 彰一郎(長 岡)

「あなたの知らない 茨城県の歴史」
監修者 山本 博文 洋泉社発行

「はじめに」の欄で《茨城県は常陸国と下総国北部からなる。人口は全国第十一位で政令指定都市を持たない県では最も人口が多い》と書かれており、読んでみようかと興味を持って購入した本です。

- ・古代の常陸は、物産豊かな理想郷「常世の国」だった?
- ・水戸三代藩主・光圀は諸国を「漫遊」したのか?
- ・茨城県が「難治の県」と呼ばれたのはなぜ?
- ・「研究学園都市」が筑波にできたのはなぜ?

というように質問形式で書かれ、読者自身が疑問に思っている所をどこからでも読むことができ、仮名付きなので中学生も興味をもって読書が出来る本です。

【作品の送付先】 〒311-3192 茨城町小堤1080
茨城町まちづくり推進課 秘書情報グループ
【問合せ先】 まちづくり推進課 ☎240-7126

● 広報紙に掲載する作品を募集しています

- ☆文芸
 - はがきに3首、3句以内を書いて、住所氏名を明記の上、月末までにお送りください。
- ☆おすすめの一冊
 - 皆さまのおすすめの本を広報紙で紹介してみませんか。絵本でも小説でも種類は問いません。本とおすすめする理由の掲載となります。
- ☆わが家のペット自慢
 - 皆さまのご家庭のペットを広報紙に掲載しませんか。写真と紹介文の掲載となります。