

文芸

○軒端に枯草運び巣を作る雛雀の声を日に待ちぬ

清水 操 (馬渡)

鶯の声聞きながら庭先で夫に習いて種時きをする

田口すい子 (南川又)

● 迸る水に洗えば春キャベツ朝の厨にきしきしと鳴る

中島三千代 (桜の郷)

清すがとシャガの花咲く丘ありてひと日の命惜しみて観入る

鶴町あい子 (常井)

もう古い時代遅れと言われても我は重たき辞典を愛す

河野 久子 (昭和)

赤レンガ新たな風情の駅に佇ちレトロな気分浸るひととき

浦井 正子 (宮ヶ崎第四)

葉ざくらの下に今年の花まつり「今二分咲き」と人等見上げる

高田 宗雄 (大戸)

はるかなる筑波二峰を赤く染め弥生の夕焼夢見る如し

野原 きよ (昭和)

タンポポや土筆菜の花咲く道を遠回りして投函に往く

二宮不二子 (大戸)

盛り過ぎ照らし甲斐なき月明り大樹の辛夷わが家の道標

岡山 一二 (上石崎)

〔評〕清水さん「葉などを運んで来て軒端に巣を作った雀。群集して、人の住む近くの辺にいた雀。小鳥と言えは雀と思ふほどであったが、今はどこにいるのだろうか。雛はかえるだろうか。子雀の姿が姿が待ち遠しい。田口さん「五月の連休前後、田の耕作種蒔きと農家の大切な仕事が続くが、鶯の鳴く声の聞こえる庭で、夫に習って、何と平和な幸せであるか。中島さん「初夏の厨、蛇口をひねって迸る程の沢山の水を出し洗いあげた朝食のキャベツは健康的。」

俳句

○今年また畝種り願いつ種下ろす

田口すい子 (南川又)

● 満席の春眠を乗せ臨時バス

中島三千代 (桜の郷)

● 新緑の野やうつつすらと霜降り

高田 宗雄 (大戸)

ひとしきり散りて黙せる夕桜

道川 たい (南川又)

暮れてなほ残るこぶしの花明り

鶴町あい子 (常井)

英文科貫くと孫卒業す

岡山 一二 (上石崎)

麦伸びて雲雀囀る青い空

浦井 正子 (宮ヶ崎第四)

春や曾孫マラソンまねて走り出す

倉持 秀子 (海老沢)

汀にて鳥ははたたくや初夏の風

田口 正子 (南川又)

ひき籠もりいるや春一番の中

浦井 正子 (宮ヶ崎第四)

おどろかせかニュース

健康増進課 (保健センター) 内線 420~423

健康でいきいきとした生活をするために ～歯周病を予防しましょう～

歯は、私たちの健康と深く関わっています。歯や歯肉が健康で、ものがよく噛めれば、胃や腸に負担をかけずに全身に栄養を届けることができます。歯ごたえを楽しむ。はつきりと発音する。表情を作る。これらも歯がそろっていればこそできることです。歯の役割はとても大事で、健康的な生活をする上で欠かせないことばかりなのです。

その大切な歯を失う原因の第一位は歯周病です。歯周病は歯ぐきの病気で、むし歯のように歯自体がむしばまれていくのではなく、歯周病菌によって歯を支える土台が破壊され、歯が根元からぐらつきだし、やがて抜けてしまうのが特徴です。

また、歯周病菌は肺炎の原因になったり、歯が血流にのって全身に運ばれると、心臓病や脳卒中、糖尿病などといった病気を誘発したりすることがわかっています。歯周病は口の中にとどまらず、全身の病気の発症・悪化に大きく関係しているのです。

現在30～50歳の約8割以上が歯周病だと言われおり、50歳以上では歯周病で歯を失う人が急増します。一生自分の歯でおいしく食べ、健康でいきいきと生活するためには、歯周病を予防することがとても大切です。

日	曜日	事業名	受付時間
1	土	いきいき健康まつり	10:00~15:30
12	水	健康相談	9:30~9:45
21	金	2歳児歯科検診	13:00~13:30
25	火	3歳児健診	13:00~13:30
28	金	一般健康診査	9:00~11:00 13:00~14:30

○歯周病を予防するための生活習慣

○食後すぐに歯をみがきましょう。

○歯と歯ぐきを健康に保つためには、抵抗力アップにつながるバランスのよい食事が基本です。

○規則正しい生活を心がけましょう。

○ストレスや疲れは免疫力を落とし、唾液の分泌を悪くします。

○定期的に歯科検診を受けましょう。

○禁煙しましょう。

喫煙により口の中がヤニでよこれ、血液の循環が悪くなるため、歯周病にかかりやすくなります。

“健康手帳”を活用して、生活習慣病を予防しましょう

〈健康手帳を交付しています。〉

『健康手帳』は、ご自身の健康管理と適切な医療の確保に役立てるため、健康診査の結果や健康の保持増進のために必要なことを記録できる手帳です。健康手帳を活用し、生活習慣病などの予防につなげましょう。

【対象者】40歳以上の方で、

- ① 特定健診やがん検診を受診した方、健康相談・機能訓練・訪問指導を受けた方などで交付を希望する方
- ② すでに使用しており、健康手帳に記入する欄が無くなってしまった方

【交付場所】

- ① 特定健診および各種がん検診実施日
※健康診査等の実施日は、広報いばらき 5月1日号でご確認ください。
- ② 健康増進課窓口 (随時)

【交付料】 無料

【内容】

- ・ 特定健診や各種がん検診の結果記録
- ・ 血圧、体重、腹囲、BMIなど身体状況記録
- ・ 生活習慣病予防、介護予防に関する情報掲載

【問合せ先】 健康増進課 ☎240-7134



奥様レポート

No.252

緑の芝生でクロッケー

暖かい四月のある日、小美玉市内の「みのり荘」にある芝生のコートで、茨城町や近隣の市町村の方々も交えて「レク・クロッケー」の月例会が行われました。

皆さんは「レク・クロッケー」という競技をご存知ですか？

一般的に耳にする「クロッケー」は、イギリスを中心に行われている、芝生のコートで行う競技の一種です。そして、このクロッケーをヒントに日本で考案されたのが「ゲートボール」です。さらに、これを茨城県でアレンジしたのが、「レク・クロッケー」です。

この競技は一チーム三人で行います。マレーと言う木槌を使って野球のボールくらいの球を打ち、コート内6か所のフープ(ゲート)を通過させ、中央のペグ(杭)に当て得点を競います。二つのチームが交互にボールを進めながらも相手の動きを考え、攻守のプレーをするなど、様々な作戦があるようです。

この日の月例会には、茨城町高年者クラブ連合会クロッケー部(丑尾田 静部長)の川根地区と石崎地区のチームが参加しました。

両者とも普段はそれぞれの地区で練習をしているのですが、月に二



回行われるみのり荘での月例会では、他のチームとの試合を楽しみ、お互いの技を磨きながら、交流を深めています。

最年長は上飯沼の藤枝篤さん(92歳)。藤枝さんは上飯沼の自宅から木部西部の練習場まで自転車で通い、プレーもしつづつチームメイトの指導もしています。

この「レク・クロッケー」の魅力は、プレーをすることで適度に身体を動かし、同時にルールや攻略を考え、頭も動かすことで健康を増進。そして何よりも地区の方々との交流を深めることで、明るく楽しい時間を過ごすことができることです。これは、日々の生活を充実させる大きなポイントのようです。

あちこちのコートで笑顔があふれ、芝生を転がる玉の行方への視線が釘付けになっていました。

「レク・クロッケー」に興味のある方は社会福祉協議会(ゆうゆう館内、☎292・7141)までご連絡ください。

レポーター 吹野 久美子