

文芸

短歌

●空梅雨の乾ける庭に紫陽花は雨恋うるがに空を見上げる
鶴町あい子(常 井)

●寝ころびて見上げたくなる今日の空草のしとねは風さえみどり
道川 たい(南川又)

●夏至迎え子等の遊びが長くなり雨が降らねば暗さ忘れる
萩谷彰一郎(長 岡)

●袋田より流れ来し水いと澄みて稲田に注ぐ水音すがし
中島三千代(桜の郷)

●卒業の記念に柿植え半世紀木肌はマスキメロンに勝る
岡山 一二(上石崎)

●雑草長けて数多ゆれてる猫じゃらし何時しか眺めたわたすげに
二宮不二子(大 戸)

●年毎に蓄増しゆく山百合の白き大輪たわたわと咲く
野原 きよ(昭 和)

●ビスケット半分番犬に分けてやり留守居をたのみ地下足袋を履く
木野内清太郎(神 宿)

●肩痛い腰も痛いと言いつつも仕事精出し古希をクリアす
高田 宗雄(大 戸)

●田植すみ野菜を植えて菓子作り卯月の雨にこころ安らぐ
田口すい子(南川又)

(評) 鶴町さん「ちようど梅雨の頃に咲きはじめる紫陽花は、雨に濡れて光っている様子が、一番美しく見えるのに、空梅雨の庭で「雨が降るといいな」と花のひとり言が聞こえるような結びの言葉に工夫がみられる。道川さん

梅雨の晴れ間の青い空を見上げて柔らかい草を布団にしてゆったり寝てみたい。下の句は日本の言葉の美しさを使いこなしている。萩谷さん一年中で一番日が長い夏至(六月二十日頃)、子どもたちは七時頃まで、暗くなるのを忘れて元氣一杯に遊べる。

俳句

●大広間ぐるりと回るつばくらめ
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●干物売る浜声あらき夕薄暮
中島三千代(桜の郷)

●メロン数多香りを客を引寄せ
岡山 一二(上石崎)

●卵の花の白きに誰も目もくれず
鶴町あい子(常 井)

●熟るまで誰にも言わぬ山木通
吐 泉(神 宿)

●真向いて全身に受く青田風
田口すい子(南川又)

●緑陰の切株に居り去りがたく
道川 たい(南川又)

●鳥の声小川の流れ深む春
野原 きよ(昭 和)

●雨の無き空を睨むや濃紫陽花
高田 宗雄(大 戸)

●蛙啼く里山小道ウオーキング
高津 敏雄(中石崎)

(評) 浦井さん「つばめがやって来る時節となつた。「あ、つばめだ」と思った瞬間、大広間をぐるりと回って飛び去つたのか。中島さん「中七は「浜声あらき」と読むのだろうか。「売る浜」でいったん切り、「声あらき」とつづける読み方もある。干物屋の元氣よい情景が目につく。岡山さん「メロン売りの場です。香りのよいメロンを、やや擬人的に表現した。吐泉さん「アケビは「通草」と書くことが多いが、「木通」の書き方もある。日本語の表記はいろいろ。

すこやかニュース

健康増進課(保健センター)
内線 420~423

熱中症を予防して元氣な夏を!

熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすために熱中症の事を知り、予防しましょう。

熱中症の原因と症状

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり様々な症状を起こす病気です。症状は、めまい・頭痛・吐き気・体がだるいなどの軽い症状から、けいれん・意識がなくなるなどの重篤な症状まで様々です。家の中でじっとしていても、寝ている間でも熱中症になる場合があります。特に、子供や高齢者は熱中症にかかりやすいと言われており、注意が必要です。持病をお持ちの方も暑い所での作業などは、なるべく避けるようにしましょう。

熱中症を防ぐためには

- 水分補給・塩分補給
 - ・こまめな水分、塩分の補給を。のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給を
- 熱中症になりにくい室内環境
 - ・こまめな室温確認と扇風機やエアコンを使った温度調整を
 - ・すだれの設置、打ち水など室温が上がりにくい工夫を
 - 体調に合わせて取り組み

健康増進課(保健センター) 8月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
1	木	特定健診	9:00~11:00 13:00~14:30
2	金	大腸がん検体回収(7日、27日も実施)	8:30~10:00
14	水	健康相談	9:00~11:30
23	金	2歳児歯科検診	13:00~13:30
28	水	健康診査結果説明会(柳原新農村集落センター)	9:30~10:00
		健康診査結果説明会(長洲公民館)	13:00~13:30
29	木	健康診査結果説明会(ゆうゆう館 健診室)	13:00~13:30
30	金	乳児健康診査	13:00~13:30

- 栄養や睡眠を十分にとり、体調が悪い日は、高温・高湿下での作業は控えましょう
- 外出時の準備
 - ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
 - ・帽子や日傘の使用
- 熱中症の疑いには
 - ・涼しい所へ避難させる
 - ・衣服を脱がせ、身体を冷やす
 - 水分・塩分を補給させる
 - 自分で水が飲めない時、意識がない場合には救急車を呼びましょう!

夏休み中のインターネットトラブルに注意を!

子どもたちは夏休み、何をして過ごしていますか。暑さの為、家でパソコンや携帯ゲーム機、携帯電話やスマートフォンを一日中使っているなんてことはありませんか?

インターネットはとても便利で楽しいものですが、様々なトラブルが後を絶ちません。

【事例1】★子どもが親のクレジットカードを利用し、ゲームのアイテムを購入。

パソコンで無料ゲームをしていた子どもから、「ゲームのアイテムを購入したいので、クレジットカードの番号を教えてください」と言われ、一度だけと思い、母親が操作し千円分購入した。しかしその後、数万円の高額な請求がきた。子どもに聞くとその後も何度かアイテムを購入していたとのことだった。

【事例2】★携帯ゲーム機でのインターネットトラブル。

中学生が、携帯ゲーム機でインターネットの動画サイトを検索しているとアダルトサイトの画面が出た。問われるままに年齢などをクリックしていると登録になり、3日以内に数万円を支払えという請求画面が出た。本人は支払うべきか一人で悩んでいた。

【事例3】★スマートフォンで無料のアプリをダウンロードしたら高額請求された。

スマートフォンで無料のアプリをダウンロード(以下DL)したら高額な料金の請求画面が表示され続け、直後に業者から電話やメールで料金を請求された。

事例の原因と対策

【事例1】 ネット上のクレジットカード決済の仕組みをよく理解していなかったことが原因です。一度番号を入力すると登録になるサイトもあり、登録後は簡単な認証のみで利用できる場合もあるので、注意が必要です。

【事例2】 最近の携帯ゲーム機は、無線LANでネットに接続できる機能を備えています。トラブル防止策として、保護者による使用制限の設定やフィルタリングを利用しましょう。

【事例3】 最近増えているスマートフォンでのネットトラブルです。スマートフォンには、アプリと言われるソフトウェアが無数にあり、無料でDLできるものが数多く存在します。しかし、その中には有害なものも多く、その判断は大人でも難しいものです。スマートフォンはパソコンと同じで、パソコン並みのセキュリティが必要で、また、アプリをDLする場合は、信頼できるサイトから行い、少しでも不審な場合は、DLしないようにしましょう。

いずれも大事なことは、子どもがトラブルにあった時、すぐ親に相談できる環境を整えておくことです。勝手な判断で業者に連絡をしないよう普段から話をしておきましょう。

「トラブルに遭った」「どこに相談したらよいかわからない」など困った時には消費生活センターにご相談ください。

【問合せ先】茨城町消費生活センター
☎029(291)1690

奥様レポート

No.254

「もしもの時のために」

AED(自動体外式除細動器)の知識を!

茨城町役場を訪れた際、玄関入ってすぐの場所にAEDが設置されているのに気付きました。今では色々な場所で見られるようになりましたね。

AEDは、心室細動(心臓がけいれんして血液が送れない状態)の際、必要に応じて電気的なショック(除細動)を与え、心臓の動きを戻すための医療機器です。操作方法をイラストやアナウンスで指示してくれるので、一般人でも安全に間違えることなく使えるようにできています。

私は以前、小学校の保健室でAEDの講習を受けました。ドラマなどで医師が電気ショックで蘇生させる場面をよく見ますが、自分がやると思うとドキドキしました。

しかし、実際にAEDを使ってみると簡単にビックリ!AEDのフタを開けると大きな絵で扱い方が書いてあります。電極パッドを病人の胸に貼り付けると自動的に心電図解析をし、AED本体から音声によって「次に何をするか」を指示してくれます。それに従って電気ショックのボタンを押すだけでした。間違っても作動し

ないので大丈夫です。緊急のあわてている時でも、「これなら私のようなおばさんでも使えるぞ!!」と自信を持ちました。

119番してから救急車到着まで平均8.2分(平成23年)。その間にAEDと心臓マッサージの実施で救命率が数倍高くなるそうです。一日に約100人が心臓突然死で亡くなっている現実(交通事故より多い)がある中、目の前で倒れた人がいたら助けてほしい、私自身の時も助けてもらいたいと思います。

これからは公共施設だけでなく、コンビニやガソリンスタンド等身近な所に設置が進められていくそうです。設置運動と運動してたくさんの人がAEDの知識を持って、救命救急に役立ててほしいと思います。

私はAED講習を受けてすごく良かったと思えました。講習会がお近くでありますたら、積極的な参加をお勧めします。

レポーター 金子 真弓

