

# 文芸

## 〔短歌〕

○朝夕に稲の顔見て会話をくりて  
田回りなきがさみしい

岡山 一二(上石崎)

●寄せ鍋も松前漬も亡妻の味厨を継  
いだ若嫁の技

木野内清太郎(神 宿)

●青空に大きく描くハートのかたち  
復興飛行のブルーインパルス

河野 久子(昭 和)

●兩岸に続く穂芒輝やきて夕暮れ時  
の那珂川しずか

中島三千代(桜の郷)

●当分は孫の仕草でつながれる老い  
の会話は寂しきものよ

田口すい子(南川又)

●朝の庭置く初霜に移りゆく季節の  
早さよ冬の足音

鶴町あい子(常 井)

●木ままとそとして散歩も  
娘の留守を幼と遊ぶたつぷりと積

二宮不二子(大 戸)

●下駄箱の磨きをかけた夫の靴処分  
できずに共に暮らせり

秋山 禮子(越 安)

●熟し柿小鳥も味見にやって来て老  
母と語り日向に遊ぶ

田口 正子(南川又)

●遣る瀬無己の苛立ち携帯の息子  
に当たり暫し反省

高田 宗雄(大 戸)

(評)岡山さん―田植から稲刈まで、朝夕に  
(田回り)をして稲の顔を見て、「腹減ったか」

何がほしい。」と語りかけ、水の具合をはじめ、肥料等管理一切を配慮するとの作者。稲刈が終ると、田回りがなく家族への思いやりの様な心性が表れている。木野内さん―健康をあずかる厨の仕事は、主婦の大切なこと、特に正月料理は家風となっていて、作者も思い出深く噛みしめる味と思う。河野さん―今年の航空祭は、台風の到来で前回までの比ではなく、ブルーインパルスも復興飛行として、色は使わなかった。

○滝の音紅葉を透きて響きくる

鳥羽田早苗(鳥羽田)

●元旦や今年占う鶏の声

岡山 一二(上石崎)

●奥久慈の滝を鎮める蕎麦白し

中島三千代(桜の郷)

●一陣の風に湖面の木葉雨

道川 たい(南川又)

●草もみじ道辺に御座す石仏

鶴町あい子(常 井)

●潮風に甘味をもらう棚の芋

吐 泉(神 宿)

●掛け声をかけて大根引きにけり

田口すい子(南川又)

●取り残せし柿の実一つ美味しそ

海老沢ミユキ(前 谷)

●柿熟れて野鳥にぎやか青い空

高田 宗雄(大 戸)

●塀よりも遙かに高く柚子たわわ

浦井 正子(宮ヶ崎第四)

(評)鳥羽田さん―秋も深まり、霜が降りる頃になると、紅葉は一段と美しさを増す。その近辺には、小川の音が聞こえるのが印象的。この句の場合、更に高い滝の音が響いている。「紅葉を透きて」という表現に、俳句的な美しさがあ

# すこやかニュース

## 冬にはやる感染症を予防しよう!!

冬は家族の健康管理にいつそう気を  
使う季節です。子どものいる家庭では、  
特に感染症や予防接種の話題など、い  
ろいろ気になるのではないのでしょうか？  
さて、今月は「冬にはやる子どもの  
病気」について症状などの特徴をま  
めました。どんな病気も一番の予防法  
は正しい生活習慣です。よく寝て、よ  
く食べ、運動もして、元気に楽しくこ  
の冬を乗り切りましょう!!

### 【冬にはやる感染症とその主な症状】

#### \*風邪

・咳、鼻水、くしゃみ、発熱、のど  
の痛みなど(悪化すると肺炎や中耳  
炎を起こすこともあります。)

#### \*ノロウイルス・ロタウイルス

・発熱、嘔吐、下痢、脱水、痙攣な  
ど。(ロタウイルスでは白っぽい便  
が出ることもあります。)

#### \*インフルエンザ

・高熱、頭痛、重症化すると痙攣、  
意識障害など。(幼児では不機嫌や  
元気がない等も病気のサインです)

#### \*RSウイルス

・発熱、咳、ゼーゼーする呼吸、顔  
色不良、不機嫌、呼吸困難など。

#### \*マイコプラズマ肺炎

・発熱、長く続く咳など  
(風邪に似た症状なので、1回の受  
診では気付かない事もあります。)

健康増進課  
(保健センター)  
☎240-7134

### 【予防のポイント】

- ・うがい・手洗い
- ・補給で口の中を潤すことも効果的。
- \*タオルの共有を避ける
- ・家族内でもできるだけタオルは別々にして、まめに取り替え清潔にしておきましょう。
- \*オムツ処理時也要注意
- ・下痢症状が治まった後も、しばらくは細菌やウイルスが便内に残ります。使用後のオムツはしっかりと密閉して捨て、おむつ替え後の手洗いも忘れずにしましょう。
- \*人ごみ避ける
- ・感染症の流行時期には、できるだけ人ごみを避け、家でゆっくり過ごしましょう。

健康増進課(保健センター)1月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
8	水	健康相談	9:00~11:30
10	金	ごっくん教室	9:45~10:00
14	火	1歳6か月児健康診査	13:00~13:30
17	金	乳児健康診査	13:00~13:30
19	日	胃がん健診(予約者)	予約者に通知
24	金	胃がん健診(予約者)	
25	土	健康診査	9:00~11:00 13:00~14:30
27	月	健康診査	
28	火	健康診査	

## 平成25年度パソコン農業簿記講習会開催のご案内

認定農業者や集落営農組織会計担当者等、農業者の方の経営管理能力の向上を支援するため、パソコン農業簿記講習会を開催します。

複式農業簿記による記帳により、財産状況や損益状況が把握でき、税制上も65万円の特別控除が受けられるなど優遇措置が講じられており、パソコンを利用すれば容易に青色申告決算書が作成でき、税金の申告の際にも大変役立ちます。ぜひ、この機会にパソコン農業簿記を習得して今後の経営に役立ててください。

### ◆開催場所、期日

○那珂会場  
場所…那珂市中央公民館2階学習室  
期日…平成26年1月22日(水)、  
1月23日(木)

### ○水戸会場

場所…茨城県市町村会館2階202会議室  
期日…平成26年1月9日(木)  
1月10日(金)

### ○石岡会場

場所…グリーンパレス石岡2階小会議室  
期日…平成26年1月14日(火)  
1月15日(水)

### ○下妻会場

場所…ビアパークしもつま1階会議室  
期日…平成25年12月18日(水)  
12月19日(木)

### ◆講習時間

午前10時〜午後4時

### ◆講習カリキュラム

第一回…農業簿記の仕組み、パソコンによる基本情報の入力・開始貸借表の作成  
第二回…パソコンによる期中取引の伝票処理・決算書の作成

### ◆主催

茨城県農業会議

### ◆対象者

パソコンの基本操作ができる認定農業者等(配偶者、後継者も含む)、集落営農組織会計担当者等

### ◆定員

一会場20名(定員になり次第締切)

### ◆講師

ソリマチ株式会社

### ◆受講料

無料

### ◆受講申込

受講を希望する会場名や氏名、住所、電話番号等連絡先と経営作物を各会場第一回目の開催日の5日前までにFAX又はメール等でご報告ください。

### 【申込・問合せ先】

茨城県農業会議総務部  
☎029(301)1236  
FAX 029(301)1237  
メール ohsuki@ibanou.com

## 奥様レポート

No.256

### いつまでも元気で!

いつまでも大いに元気で駆けまわりたい。そんな気持ちで生き生きと「元気あつぷ教室」に参加している80歳を過ぎたおかあさんがいます。「出かけるためにはお洒落もしないとね、家に閉じこもってばかりではね。」とにこやかに話をしてくれました。「元気で長生きする秘訣」がここにある、と思った私は「元気あつぷ教室」を訪ねてみました。

今回の教室は簡単な料理教室と、マットを使った頭と体の運動でした。料理はギョーザの皮を使ったピザ、生姜入りの紅茶、サツマイモと柿を入れたサラダで、皆さん楽しそうに調理に取り組み、召し上がっていました。体



操の時間は頭も使う足の運動で、なかなかバランスが取れないようでしたが、リードしてくれる先生のアドバイスを受け、皆さん本当に楽しそうにしています、心なほひと時でした。

この教室は、「在宅の高齢者」が生活機能の低下により要介護状態になることを予防し、健康で自立した日常生活が送れるよう支援する事業(茨城県第二次予防通所型介護予防事業)でした。この事業は、町から委託された事業所の理学療法士、作業療法士、その他専門の方などが携わっています。色々話をうかがって、町、茨城町地域包括支援センター、事業所の関係者などの連携が保たれ、よりよい「元気あつぷ教室」にし、元氣な老後を迎えてほしいという意気込みが強く感じられました。

今年も午年。友達の輪を広げ大いに語り、大いに頭と体を使い、元気あつぷでこの一年を乗り切ってください!



レポーター 平野 けい子