

文芸

短歌

○趣味をもち老いの日ゆつたりと時に繙く温き縁

田口 正子(南川又)

●わが庭に雀の群が集い来て撒いたる餌を音立て突く
萩谷彰一郎(長岡)

●ふと見れば番の雉子が子を連れて藪の庵に餌を啄む
皆藤 利通(下土師)

●幾度の試練を乗り越えソチの空母に捧げる鎮魂の歌
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●雛壇の前でパンザイして眠る孫桃の香りに包まれてるね
田口すい子(南川又)

●通学路広まる工事の生垣はそれとは知らず山茶花咲き初む
岡山 一二(上石崎)

●こんなにも寒い日吾子の誕生日立春すぎて雪しんと
中島三千代(桜の郷)

●如月の風寒けれど日当たりに梅咲き初めり春はすぐそこ
鶴町あい子(常井)

●雪・雨に配達される新聞はひと手間かけてビニール袋に
河野 久子(昭和)

●カーテンを開ければ一面銀世界雪国気分を暫し味わう
海老沢ミユキ(前谷)

(評) 田口正子さん―一首に豊かさ、あたたかさ、さが流れている。老いの日、ゆつたりと好きなことをしたい。時には日差しの縁側で本を開いて読んだり、誰も願いが表現されている。「繙く」は、書物を開いて読むこと。萩谷さん―この頃は雀の群などあまり見られませんが、餌をまいてやっただけで寄って来たと思われ、「突く」は、「つつく」「つつく」などと読む。「皆藤さん―雉子の親子が餌を食べているようすが歌材。藪の中の場所を選んで雉子は庵とされているのだろうか。」

俳句

○野火走る地球の生毛焼くこころ
中島三千代(桜の郷)

●枝垂れて雪はらはらと鳥の影
郡司 勝夫(網掛)

●山鳩の啼く声遠く春の雨
道川 たい(南川又)

●銀の穂を風が色そめ猫柳
鶴町あい子(常井)

●聞きなれぬ声のまじれる新入見
岡山 一二(上石崎)

●菜の花の香りを乗せて列車行く
田口すい子(南川又)

●客一人乗せバスが行く雪解道
清水 操(馬渡)

●冴ゆる夜の枯木に注ぐ月明かり
萩谷彰一郎(長岡)

●春潮や出船入船カモ騒ぐ
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●大雪に枝垂れる庭木支え棒
田口 正子(南川又)

(評) 中島さん―早春に野山の枯草を焼く火を野火という。その野火が走る様子を地球の生毛(うぶげ)を焼くようだと言ったところが、俳句的な物の見方だろう。完成度の高い作品。郡司さん―木の枝の垂れている様子が、雪と小鳥の動的な景と一緒に美し。道川さん、鶴町さん―どちらも自然の現象を素直に受けとめてまとめている。田口さん―菜の花の香りを乗せて走る列車、何とも言えぬ季節の美しさを感じさせる。浦井さん―大景一望。

ウォーキングの効果を 「ダイエット」だけじゃありません！

【老化を緩やかにし、生活習慣病を防ぐ】
年齢とともに身体の各機能は衰えていき、残念ながらその衰えを完全に防ぐ事はできません。しかし、ウォーキングにより身体機能を維持することで、老化曲線を緩やかにし、加齢とともに起こりがちな骨折なども防げます。また、筋力を保つことで基礎代謝も維持でき、動脈硬化などの生活習慣病を予防できます。

【しなやかな体型になる】
ウォーキングはマラソン同様、有酸素運動なので基本的に筋肉はつきません。しかし、余分な脂肪を燃焼させるので、美しいしなやかな体型になります。

【「ストレス」の解消】
仕事や育児、親戚や近所付き合いなど、ストレスはだれにでもあるものなので、うまく解消する方法を体得しましょう。お酒を飲んだりおいしい物を食べたり喫煙したりという行動は、残念ながら生活習慣病の危険性を高めてしまいますが、ウォーキングなら周りの景色を見たり、春のお

いをかいたり、運動としての効能だけでなく、自然の恵みが脳に直接働きかけストレスが解消されます。
【便秘、冷えやむくみの解消】
特に女性に多い便秘。便秘は肥満の原因に限らず、大腸がんの危険性もはらんでいます。ウォーキングにより腸の動きが活発になることで便秘が解消されたり、血行がよくなって冷えやむくみの解消にもつながります。

さあ、皆さんも春の訪れとともにレッツウォーキング！きっと心も体もリフレッシュできることでしょう。

日	曜日	事業名	受付時間
8	火	1歳6か月健康診査	13:00~13:30
9	水	健康相談	9:00~11:30
11	金	乳児健診	13:00~13:30
18	金	2歳児歯科検診	13:00~13:30
22	火	3歳児健診	13:00~13:30
25	金	ごっこ教室	9:45~10:00

健康増進課(保健センター)
☎ 240-7134

網掛公園～いこいの村涸沼

涸沼湖畔の遊歩道完成

茨城県水戸土木事務所では、「網掛公園」から「いこいの村涸沼」までの遊歩道(約2km)を整備しました。

遊歩道はアスファルトで舗装しており、涸沼湖畔をゆったり歩くことができます。

暖かい季節を迎えます。涸沼に憩う鳥たちを眺めながらウォーキングを楽しんでみませんか。



私たちと一緒に活動しませんか？

ひぬま高校生会では、
新年度からの新入会員を募集しています。



1. ひぬま高校生会とは
茨城町を中心に活動する高校生のボランティア団体です。
会員は町内在住または町内の高等学校に通学する高校1年生～3年生(18歳以下)までを対象としています。

2. 主な活動内容
※毎週土曜日に午後から定例会を開き集まっています。
*町主催キャンプ、町青年団主催キャンプへの参加(子どもたちのリーダーとなり指導)
*子ども会派遣活動 *赤い羽根募金活動
*大洗こどもの城でのイベント補助 *他市町村の高校生会との交流会
*ボランティア研修会等への参加
*その他、町内イベント補助(子どもフェスティバル、町民祭、成人式 etc...)

☆活動に興味がある方は、まず定例会へ見学に来て下さい。見学に来る際は事前に下記までご連絡下さい。

【問合せ先】茨城町教育委員会生涯学習課 ひぬま高校生会担当 ☎ 029-240-7122