

# 文芸

## 《短歌》

○若き日に登りし赤岳八ヶ岳青空を背にくつきり簗ゆ  
 中島三千代(桜の郷)

●一本の苗が分蘖何十本親子の稲は共に穂を出す  
 岡山 一二(上石崎)

●猛暑日に卒寿の翁揮毫せり「言信先信」我が糧とす  
 田口すい子(南川又)

●運動会孫の叩くは大太鼓ひときわ響く応援に熱  
 鳥羽田早苗(鳥羽田)

●心地よい月夜の響き何処より祭り近づく太鼓の競演  
 高田 宗雄(大 戸)

●わが家より疇残して巢立ちするツバメの為に海風げよかし  
 田口 正子(南川又)

●カラオケを皆で歌う心地良さのど自慢出場我の夢なり  
 清水 操(馬 渡)

●眠りから覚めた蜥蜴を捕まえて投げては遊ぶ猫を見ている  
 河野 久子(昭 和)

●杳き日の亡母と選びし藍染の扇もよう色も褪せず  
 二宮不二子(大 戸)

●若き日の漂う才気燦し銀シニア世代の花も咲くらむ  
 北風 恋ふ(前 田)

(評) 中島さんー赤岳方面を訪う機会があったのだらうか。懐かしむ心をもって山を眺める気持が伝わってくる。当時の登山靴を捨てられず、手にとつて紐を結び直していると連歌があつた。岡山さんー農業に真摯に取り組む作物を細かく観察し育む作者ならではの歌。田口さんー「言信先信」とは、礼記の中の語で、言は

## 《俳句》

○林から白百合覗くウオーキング  
 高津 敏雄(中石崎)

●木洩日や山百合匂う獣道  
 清水 操(馬 渡)

●同じ本借りてしまひし日の盛り  
 中島三千代(桜の郷)

●夏木立宇宙清澄我が世界  
 田口すい子(南川又)

●月差すや冷房止して網戸にす  
 萩谷彰一郎(長 岡)

●水しぶき上げて涼呼ぶ四度の滝  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●にび色の霞む酒沼や梅雨祭り  
 西風 次郎(常 井)

●風鈴も五ツ奏でりやむさ苦し  
 高田 宗雄(桜団地)

●風暑くキャバツ畑へ蝶飛ばす  
 岡山 一二(上石崎)

●絵手紙に白花十字の十葉を  
 秋山 禮子(越 安)

(評) 高津さんー畑か、あるいは田んぼの道をウオーキングしている。林の側を行くと、白百合がこちらを見ているという。対象を擬人化してまとめた一句。清水さんー獣道とはい題材。山百合が生きている。田口さんー宇宙清澄とは「空がからりと晴れていること」との自注があつた。我が世界はすばらしい。西風さんー「にび色」とは「薄墨色」のことだという。濃い風色のこと。酒沼が霞んで、にび色になっている。アジサイ祭りの頃だらう。秋山さんー十葉の花はまさにこの通り。

必ず信を先にするという意味のこと。作者は日常の基本として受け止めたのであろう。



## 高齢者を狙う悪質商法

「○○のパンフレットが届いていませんか？」  
 「代わりに申し込んで」は、買え買え詐欺(劇場型勧誘)です!

「○○社のパンフレットは届いていませんか？」などと知らない会社から電話があり、「代金はこちらで支払うので代わりにその会社の社債を購入してほしい。」「倍にして返す」「高く買い取る」などと勧誘し、社債や未公開株などを購入させる手口です。

※もちろん買い取ってもらえず、連絡もとれなくなります。被害額も高額です!

買え買え詐欺は、複数の業者(人)が登場する、典型的な劇場型の手口です。  
 話の内容や送付されるパンフレットは非常に巧妙にできており、信ぴょう性があるように思われますが、絶対にお金を払ってはいけません。払ってしまったお金を取り戻すことは極めて困難です。

これらのようなトラブルに遭っている方の多くが高齢者です。日ごろから家庭やご近所、民生委員やホームヘルパーなど身近な方の声かけ、見守りが不可欠です。困った時には茨城町消費生活センターへご相談ください。

「ロト6の当選番号を教えてください」は詐欺です!

「会員になれば、ロト6の当選番号を事前に教える」という電話があり、「当選番号を言うから明日の新聞で確認してみてください」と言われた番号が当たっていた。これは、抽選結果が抽選から翌朝の新聞に掲載されるまでの時間差を利用して消費者をだます手口です。  
 この仕組みを知らない人が犯人の言うことを信用してしまい、高額な情報料や預託金をだまし取られてしまいます。

※宝くじの当選番号が事前に分かるという電話は詐欺です!

ロト6などの数字選択式宝くじの抽選は、毎週月曜から金曜の午後6時45分から行われ、結果はインターネットで抽選直後に公表されます。宝くじの抽選は厳正、公平に行われており、抽選を操ることや抽選結果が事前に分かることは絶対にありません。

【問合せ先】茨城町消費生活センター ☎291-1690

# すこやかニュース

## 9月は「茨城県認知症を知り月間」です

認知症とは、脳に起きた何らかの原因でいったん正常に発達した知能が低下し、記憶・判断力などの障害が起き、日常生活を送ることが困難になる病気です。最近の厚生労働省の調査では65歳以上の約7人に1人が認知症となっております。今回は、だれにでも起こりうる脳の病気「認知症」の予防についてのお話です。

### 認知症は予防できる

認知症は「予防できない」と思っている方も多いのですが、毎日の生活の中で次のような点に気を配ることによって、ある程度発症を抑えられると言われています。

### 【生活習慣病を予防する】

●高血圧、高脂血症、糖尿病は脳梗塞や脳出血などを招き、認知症の約2割を占める脳血管性認知症の原因になります。また、認知症の半数以上を占めるアルツハイマー型認知症の発症リスクを高めることも分かっています。

### ○食事

●薄味を心がけましょう。食塩のとり過ぎは高血圧の原因になります。  
 ●青魚を食べましょう。サンマなどの青魚には血液をサラサラにする成分が含まれています。  
 ●腹八分目をめやすにしましょう。過食は糖尿病などの原因に、少食は脳の栄養不足を招いてしまいます。

日	曜日	事業名	受付時間
5	金	こっくん教室	9:45~10:00
9	火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
10	水	健康相談	9:00~11:30
16	火	子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診(申込者)	9:00~ 9:45
17	水	子宮頸がん・乳がん検診(申込者)	9:00~ 9:45
18	木	胃がん検診(申込者)	7:00~11:00
24	水	大腸がん検体回収	8:30~10:00
30	火	3歳児健診	13:00~13:30

### ○運動

適度な運動は、脳内の血液量を増やします。体操やウォーキングなど手軽なものから始めてみましょう。

### 【意識して脳を使う】

脳を使わないことが認知症の発症や進行を早めますので、脳を活性化させることが大切です。簡単な計算や音読、トランプなどのゲーム、絵を描く、歌をうたうなどは脳に刺激を与えます。

大切なのは「楽しんで行う」ことです。家族や仲間と一緒に「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、認知症予防効果はさらに高まります。

健康増進課(保健センター) ☎240-7134

## 音訳ボランティア養成講座 受講者募集

音訳とは、文章を音に変えることです。茨城町の広報紙、おしらせ版、議会だより、福祉いばらきまち、ボランティアセンターだより「あいあい」などをカセットテープに録音して、視覚障がい者に送付しています。

このたび、一緒に活動してくださる方(初心者)を募集いたします。ぜひご参加ください。

講師 乙部 由香里先生  
 (茨城県視覚障害者福祉センター・音訳技術講習会講師)

講習日程 10月 9日(木) 午後1:30~午後3:30  
 10月30日(木) 午後1:30~午後3:30  
 11月13日(木) 午後1:30~午後3:30  
 11月27日(木) 午後1:30~午後3:30

場所 ゆうゆう館 ボランティア室

申込締切 10月8日(水)

【問合せ・申込み】  
 茨城町社会福祉協議会ボランティアセンター  
 ☎292-7141(担当 江幡)  
 音訳ボランティア・ベルの会

## 酒沼自然公園

### 彼岸花をお楽しみください

7月23日、茨城町観光協会では酒沼自然公園に彼岸花の球根1,000株を植えました。

秋のお彼岸には真っ赤に咲く「彼岸花」をお楽しみください。

酒沼自然公園では、春はサクラ、夏はあじさい・ハス、そして秋は彼岸花と、四季折々の花々が公園を訪れた皆さまの目を楽しませてくれることでしょう。



【問合せ先】  
 町観光協会事務局  
 ☎240-7124