

文芸

《短歌》

○狹庭辺に春咲き球根植えゆけば
土の温みの手にやさしけり
中島三千代（桜の郷）

●一筋の目には見えない絆あり
歎異抄講座しずく進む
田口すい子（南川又）

●売り物は値段下れど手抜きせず
白寿に過ぎし母の口ぐせ
岡山 一二（上石崎）

我が町も誕生以来六十年祝う
火花が夜空に開く
清水 操（馬渡）

玄関に葉ボタン パンジー植え
付けて子供等を待つ年末年始
河野 久子（昭和）

一瞬のまばたきすらも惜しむほど
日光連山紅葉巡り
浦井 正子（宮ヶ崎第四）

豪快にメコン川ゆく艀を漕ぎて
椰子の木陰を小舟から遊覧船へ
鳥羽田早苗（鳥羽田）

米俵あまた積みしし高瀬舟利根
川ゆくか昔しのびぬ
二宮不二子（大戸）

閉校する小学校の子等胸に母校
忘れず未来に羽ばたけ
秋山 禮子（越安）

新築の祝いの品の掛時計三十余年
我と同居す
高田 宗雄（大戸）

（評）中島さん一庭の辺りに春に咲く球根を植えていると、土の温みが手にやさしかったと言う作品。最初の「狹庭辺」は、歌の五七五の調子を整えるための「接頭語」、結びの「けり」は完了の「気づき」。適切な短歌のことが活きている。田口さん「歎異抄」は親鸞上人を伝える書であるが、人間の生き方を示す本

とされている。作者も静かな気持ちをもって、講座に参加したのであろう。岡山さん「白寿（九十九歳）」の高齢まで信念をもって居られた母上様の心を以て誠実に農に対する作者の姿勢が伝わってくる。

《俳句》

○西日受け芋幹剥けり母想い
田口すい子（南川又）

●遺影の夫我が家見守る冬座敷
田口 正子（南川又）

●神仏昇る石階初明り
岡山 一二（上石崎）

病む義姉を見舞う言葉を選ぶ冬
中島三千代（桜の郷）

草やぶの中山茶花の紅あざやか
秋山 禮子（越安）

懐かしき母の匂いやむかご飯
高津 敏雄（中石崎）

蓑虫や誰も知らざる小宇宙
上田 昭（長岡）

コキア見る真赤な夕日背ナにして
浦井 正子（宮ヶ崎第四）

小雪や救急の音寒々し
高田 宗雄（大戸）

風強き秋空の下帆引船
佐久間 勲（前田）

（評）田口（す）さん「サトイモの茎を日に乾かし、皮を剥いて食用とする風習。母親が毎年やっていたのを思い出し、今は自分が皮を剥いている。やはり母親と娘である。田口（正）さん「亡くなった夫の遺影が座敷の高い所に飾つてある。寒くなった冬座敷を見守っているかのように。夫に対する尊敬の念が表れている。岡山さん「茨城県内にも小高い丘や突出した山は沢山ある。元旦に頂上めがけて昇りだしたら、神さま仏さまも一緒に昇っているような気分になった。中島さん「実姉と義姉の違いがよくわかった。高田さん「小雪は二十四節季の一つ。十一月二十一日、三日頃をいう。根雪とはならぬ程度の雪に見舞われる時分の意。

すこやかニュース

健康増進課
(保健センター)
☎ 240-7134

冬の健康管理について

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。暖かい室内で過ごしがちで運動不足みになる方もいるかもしれせん。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。

【健康管理のポイント】

一、温度差

部屋の暖房は設定温度を20度前後にして、扇風機などを活用し部屋中に暖かい空気が回るように工夫しましょう。暖かい場所から寒い場所へ移動する時は、血圧上昇を抑えるため、深呼吸する事をお勧めします。

二、風邪に注意

冬の冷たく乾燥した空気は、風邪をひきやすくします。インフルエンザの場合は風邪に比べて重症化しやすく、
「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。手洗いやうがいでの予防し、マスクを付けるなど咳エチケットも忘れずに！
風邪はひき始めが肝心です。暖かくしてゆつくり休み、ビタミン・糖質・水分をしっかりと摂るようにしましょう。下痢や嘔吐を伴う時は、お粥、スープ、鍋などにバランスよく消化の良い具材を入れ、食べたい時に食べる事をお勧めします。

三、お風呂

寒くなると血液の循環が悪くなり、手足がいつも冷たいという人は、38℃

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
7	水	大腸がん検体回収（該当者）	8:30～10:00
9	金	健康診査結果説明会	13:00～13:30
13	火	1歳6か月児健康診査	13:00～13:30
14	水	健康相談	9:00～11:30
16	金	乳児健康診査	13:00～13:30
21	水	胃がん検診（予約者）	予約者に通知
23	金	こっくん教室（離乳食教室）	9:45～10:00
24	土	健康診査	9:00～11:00 13:00～14:30
26	月	健康診査	
27	火	健康診査	

40度くらいぬるめのお風呂に10～15分程度ゆつくりつかりましょう。全身を温めることで血液の循環もよくなり、疲労回復もできます。
温度差による急激な血圧の変化を防ぐため、お湯を早めにはり浴室を温めるなどの工夫も大切です。

四、衣服の選び方

衣服は軽くふつくらとした空気をため込むタイプのものがお勧め。空気の層によって保温効果が増します。また、厚手の物一枚より薄手の物を重ね着する方が保温効果が期待できます。

*冬の健康管理に留意し、健やかで快適な冬の生活を過ごせるよう工夫してみましよう。

奥様レポート

No.262

ごみを捨てないで、お願いだから

上野合地区を走る東関東道。その側道を、お孫さんや近所の子どもさんを連れて自主的に缶拾いをするおばあちゃん姿がありました。散歩していると側道に散乱する空き缶の多さに気が、「きれいな所を歩かせたいな。」という思いと、家の中に閉じこもりがちな子どもたちを外に連れ出したいという気持ちから缶拾いを始めたそうです。子どもたちも、最初は「えー…」と乗り気ではなかったそうですが、道が綺麗になることや、「何かいいことをしている」という喜びがわいてきたようです。缶拾いが楽しくなり、「またやろうね！」と慣例になったそうです。



拾った空き缶などを数えると、約1キロメートルだけで70個以上の空き缶がありました。しかも驚くことに、それらの7割がビールやチューハイ、日本酒などお酒の缶・ビンだったそうです。「少しくらいなら」とかの安易な気持ちから

らなのでしょうか、本当に恐ろしい現実です。
年二回、五月と十二月に一斉清掃を行っていますが、昨年五月に行った時のゴミの量は、クリーンセンターに直接搬入されたものだけでも、なんと軽トラック約55台分、各地区に配布されたゴミ袋の枚数は一万二千枚（約十七万円相当）にもなったそうです。
散乱する空き缶などを、地元や各事業所が一体となつて清掃活動に取り組んでいます。このような活動にもかかわらず、ごみを捨てる人が後をたたない現実、本当に悲しく腹が立つばかりです。「茨城県みどり環境課」では、環境教育の観点から、この運動に地域の児童・生徒たちが積極的に参加してほしいと考えているようです。
今回ご紹介したおばあちゃんのように、子どもたちと一緒に、子どもたちの未来のためにゴミの無いまちづくりに関わっていきたいものですね。
レポーター 平野 けい子

涸沼周辺クリーン作戦にご協力ください！

茨城町ネットワーク等連絡協議会（照沼一美会長）では、毎年涸沼周辺クリーン作戦を実施し環境美化に努めております。今年度は下記日程のとおり涸沼自然公園周辺の清掃を実施する予定です。

一般参加にご協力いただける方は、傷害保険の加入手続きをいたしますので、1月16日（金）までに地域産業課までご連絡をお願いいたします。なお、当日参加もできます。

天候による実施の有無については、当朝6時30分頃に、防災行政無線にてお知らせいたします。

◆日時 平成27年1月25日（日）
午前8時30分受付開始
小雨決行

◆集合場所 涸沼自然公園管理事務所前駐車場
※軍手はこちらで用意いたします。なお、クリーン作戦終了後に甘酒を用意しています。

【問合せ先】 地域産業課 地域振興グループ
☎ 240-7124

中小企業経営支援講座

労務管理セミナー 『人手不足時代の人材活用術』

「時給UPだけでは、人は集まらない！従業員のやる気を引き出したい！」

経営者や担当者の皆さんの悩みを解決するヒントになるセミナーです。ぜひご参加ください。

◆開催日 平成27年2月5日（木）
◆時間 午後2時～午後4時
◆場所 茨城町商工会館2階
◆講師 なごみ社労士事務所（鳥羽田地区）
社会保険労務士 石井 光一氏
◆定員 40名

【問合せ先】
地域産業課 商工観光グループ
☎ 240-7124
茨城町商工会 ☎ 292-5979