

# 文芸

者の信念が一首に通っている。

## 短歌

○一歳児のつぶらな瞳が見る未来  
戦争なきをばあばは折る  
河野 久子(昭 和)

●真夏日の滾る思いの諸々を日傘  
の中に折り込みたむ  
中島三千代(桜の郷)

●齢老いて腰の曲れる我が身でも  
心は一生曲りたくなし  
清水 操(馬 渡)

●包丁の切れ味良ろしトントンと  
胡瓜弾みて朝餉楽しむ  
田口すい子(南川又)

●娘の家に野菜揃えて箱につめ朱  
きほおずき添えて送りぬ  
二宮不二子(大 戸)

●我が家では土用丑の日鰻変え秋  
刀魚の開き皆で味わう  
萩谷彰一郎(長 岡)

●さつそうと風切るように走り来  
る筑波双峰車窓に映ゆる  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●空広き自然公園化粧する役目を  
終えし紫陽花のはな  
岡山 一二(上石崎)

●時間惜しみ灯り頼りに草を取る  
祭りの太鼓南風伝えくる  
高田 宗雄(大 戸)

●福祉課で企画をしたり元氣アッ  
プ今年も参加健康維持に  
佐久間 勲(前 田)

〔評〕河野さん「太平洋戦争終結から七十年。犠牲になった若者、我が子を戦争で失った親の悲しみ、平和であることが当たり前で、現代の幼児の未来にそのような悲劇を繰り返さないよう、昭和の大切さ」を訴える作品、中島さん「酷暑だけなら日傘の中に折り込めたい、安保护法など聞き逃さない、ニュースの諸々、節目の年に、誰もが平和の大切さを再確認を、清水さん「いつも正義心を中心に行動する作

## 俳句

○炎天の下にもめげず百日紅  
高田 宗雄(大 戸)

●腰出して青田なか這い草を取る  
田口 正子(南川又)

●百年のむらさき蔵や燕舞う  
田口すい子(南川又)

●台風の置土産なる庭仕事  
中島三千代(桜の郷)

●赤き薔薇一輪だけ人を寄せ  
萩谷彰一郎(長 岡)

●そら豆の一寸ほどの至福かな  
上田 昭(長 岡)

●梅雨明けて庭木を照らす月明かり  
清水 操(馬 渡)

●葦原をくぐりて清し沼の月  
岡山 一二(上石崎)

●梅落とす我が身に重き竹の竿  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●隣から我が家へ続く蟻の道  
佐久間 勲(前 田)

〔評〕この夏は、まさに炎天下で暮らした毎日だった。気温も平年より高く、暑さ厳しい日も続いた。高田さん「そうした中でも、「さるすべり」は暑さに負けず美しい花を咲かせている。事実そのままを俳句にした。田口(正)さん「この作品も実体験である。青田のなかを這いながら」と、のよな意味の表現は、これまででなかったと思う。田口(す)さん「むらさき蔵」とは、醤油製造店の呼び名である。うか。店が続いてきた百年間、燕が出入りしてきたとは！中島さん「この作者らしいハイクラスの作品。」「置土産」がいい。

## 作品の送付先

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。  
郵便 〒311-3192 茨城県小堤1080  
茨城町まちづくり推進課 宛  
FAX 029-292-6748  
まちづくり推進課  
〒311-3192 茨城県小堤1080  
☎(240) 7126

# 高齢者を狙った悪質商法に注意を!

高齢者を狙った悪質商法が後を絶ちません。悪質な業者は、様々な二セ電話詐欺の口で皆さんの大切な財産を狙っています。

## ★オレオレ詐欺

息子や孫、親族を名乗って「携帯電話の番号が変わった」「会社の金を使い込んだ、今日中にお金が必要だ」「会社の人がお金を取りに行く」「近くの駅に知人が待っているから届けてほしい」などと嘘を言い、現金をだまし取る手口。

## ★架空請求詐欺

身に覚えのない請求のハガキやメールが届く。

## ★還付金等詐欺

役場の職員や銀行員などを装い「医療費を返金します」「税金の還付金がある」などと嘘を言い、現金をだまし取る。

## ★金融商品取引詐欺

「必ず値上がりする」「選ばれた人しか買えない」「高く買い取る」などと購入すれば利益が得られる債権と嘘を言い、債券購入金をだまし取る手口。

この他にも口ト6の当選番号を教えるなどと言い、情報提供料金をだまし取るギャンブル必勝情報提供詐欺など、手口は様々です。

このような詐欺に遭わないためには、自分はお金がないから狙われない、詐欺には引掛からないとは思わずに『常に私たちは狙われている』という気持ちでいることが大切です。

家族や公的機関からの電話、あなただけに特別な話があるなどの電話で『お金の話』が出た時には、『詐欺!』だと疑い、家族や消費生活センター、最寄りの警察署に相談してください。自分の大切な財産を守るのは自分です。

【問合せ先】茨城県消費生活センター ☎(291) 1690

# すこやかニュース

健康増進課  
(保健センター)  
☎240-7134

## 朝ごはんをしっかりと!

9月、楽しかった夏休みの余韻を残したまま二学期が始まります。学校生活が始まると同時に、今一度考えたいのが「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活です。「食欲がないから」「用意するのが大変」「などの理由で朝ごはんをおろそかにしていませんか?

## ●朝ごはんを食べないと

イライラする、やる気が起きない。お腹がすいてしまい、そのことが気になって集中力が低下するといったことが起きます。

## ●朝ごはんを食べることで

脳が活性化され集中力が高まり、やる気になります。また、生活リズムが整い、身体の調子がよくなることが期待できます。

## ●朝ごはんにオススメレシピ

- ①前日の夜に野菜(人参、小松菜、オクラなど)を茹でておく。  
②納豆とたれ、野菜を混ぜ合わせ、ご飯にかけて刻みのりをのせてできあがり。



お野菜納豆和え丼

炭水化物とたんぱく質、野菜類と一緒に摂れるお料理です。

健康増進課 (保健センター) 9月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
4	金	ごっこん教室	9:45~10:00
8	火	大腸がん検体回収 (25日も実施) 申込者対象	8:30~10:00
		1歳6か月児健診	13:00~13:30
9	水	健康相談・子育て相談	9:00~11:30
13	日	パバママ教室 (申込者)	10:15~10:30
15, 16, 30		婦人科がん検診 (申込者)	9:00~ 9:45
17	木	胃がん検診 (申込者)	7:00~11:00
29	火	3歳児健診	13:00~13:30

- 朝ごはんを手早くつくる工夫
- 前日の夜のうちに、野菜などを茹でておく。
  - 卵料理、納豆などすぐに食べられるものにする。
  - 何皿も用意せず、丼ものやサンドイッチのように一品料理で食べられるものにする。

朝ごはんをきちんと食べるためには、早寝早起きの生活習慣が重要になってきます。ちよつとした工夫で朝ごはんを簡単に作り、しっかりと食べさせて、元気に学校へ送り出しましょう。

# 9月は「茨城県認知症を知る月間」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。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。

## 《認知症予防に大事な4つの要素》

1. 食生活  
野菜、魚、果物を中心とした食事を心がけましょう。
2. 運動  
一日30分以上の運動を。体操やウォーキングなどの手軽なものから始めてみましょう。
3. 生活習慣の見直し  
(タバコ・酒・夜更かしを控える)  
最近の研究で認知症とタバコや酒の関係が明らかになっていきます。「たばこを吸う高齢者は認知症になる危険性が2倍に」という結果が発表されました。
4. 頭を使う  
簡単なパズルやドリルなどを使用した脳トレーニングやゲーム、絵画、園芸なども認知症対策に良いことが知られています。

## 認知症の家族を介護している皆さまへ

公益社団法人「認知症の人と家族の会」は35年前に結成され、全国に約11,000余名の会員がいます。「会員同士が共に励ましあい助けあって、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する」ため、様々な活動をしています。茨城県支部の主な活動は介護家族の交流会「つどい」・「電話相談」・「会報の発行」です。

## 介護者のつどい

【つくば】  
第1金曜日 午後1時~午後3時  
つくば市役所

【水戸】  
第2金曜日 午後1時~午後3時  
水戸合同庁舎

## 電話相談

月曜日~金曜日 正午~午後4時  
☎029(879) 0018

【居場所づくり(無料)】  
オレンジカフェ(認知症カフェ)みと  
奇数月の第2金曜日  
午前10時30分~正午

オレンジカフェ 認知症カフェ うしく  
第2火曜日 午後1時~午後3時

## 【問合せ先】

「公益社団法人認知症の人と家族の会」茨城県支部  
☎029(879) 0808

【問合せ先】  
社会福祉課 介護保険グループ  
☎(291) 8407