

# 文芸

## 短歌

○夕焼けに我が踏む影の日毎伸び  
足元よりはや秋を覚ゆる  
中島三千代(桜の郷)

●ばあさんに おが付き呼ぶる「おばあちゃん」言葉増えくる一歳の孫に  
河野 久子(昭 和)

●子供等が一泊すると喜びて買物  
手伝う荷物係に  
大場 邦男(長 岡)

●昼食は海鮮丼の差入れて友の心  
根五臓六腑に  
田口すい子(南川又)

●真紅なる沈む夕陽を身に受けて  
栗を拾いて家路を急ぐ  
清水 操(馬 渡)

●身の丈の倍の影を引き連れて学  
童帰る暮れ早き道  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●露宿る庭の紅秋しなだれて十六夜  
の月静かに渡る  
鶴町あい子(常 井)

●思い掛けず孫三人よりプレゼン  
ト敬老の日を解つていし  
秋山 禮子(越 安)

●大感動パラリンピックのあの演  
技身体の動き観るもどきどき  
高田 宗雄(大 戸)

●草取も手足のリハビリ一環と励  
む我には腰に蚊取りを  
佐久間 勲(前 田)

(評) 今月は二十名にもなる応募、みんな載せたのに登載は十首もつと紙面が欲しいかつた。中島さん一昼と夜の長さが同じという秋分の日が過ぎると冬至までは日毎に日が詰まり早く夕暮れになってしまう。影が伸びること季節の移りかえりを感じる。河野さん同居の孫が早いもので二歳。「おばあちゃん」と言えるのに、いつの間にか「おばあちゃん」と言えるを覚え、可愛い盛り。大場さん「一泊する

## 俳句

○稔り田や幸せそうな雲ひとつ  
上田 昭(長 岡)

●蝸の声一村を包みけり  
田口すい子(南川又)

●医者へ行く朝の早起き花木權  
沈む陽に真つ赤に萌えて彼岸花  
清水 操(馬 渡)

●風強し道にポタポタ花木權  
刈り終えし田に白鷺が落穂食む  
小美智子(小 堤)

●夏草や捨て田にもある稗の丈  
山崎 文一(大 戸)

●新米の香りも届け宅配便  
岡山 一二(上石崎)

●ひざ掛いで足先包み寒さよけ  
竹内 春男(大 戸)

●夜明けまで絶えることなき虫の声  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

(評) 上田さん一上田さんは、相変わらず俳句づくりを楽しんでいる様子。稔るは実ると同じく、草木が実を結ぶこと。稔り田の上を流れる雲にも幸せ感のただよう取穂前の景。田口(す)さん夕暮れになつてまわりが静かな景の中、ひぐらしの音が響き、まるで村を包み込むように感じられた。中島さん一医者へ行く朝は早起きするものである。ふと気がつく、むげの花がまっ盛り。病気はすぐ治りますよ。岡山さん一宅配便が新米を配達した。気がつく、新しい米の香りを届けているのだ。竹内さん一ひざ掛けて足先まで包んで寒さよけをしている様子。浦井さん一こ言われてみると、俳句とはおもひも違う。

【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 便・・・〒311-1319 茨城県小堤1080  
FAX・・・029(292)6748  
【問合せ先】秘書広聴課  
029(240)7126(直通)

# すこやかニュース

健康増進課  
(保健センター)  
☎ 240-7134  
(直通)

## 健康診査を受けて、糖尿病予防・重症化予防

糖尿病は、近年急激に増えている病気で、初期の自覚症状はほとんどありませんが、放置していると目の血管の悪化による視力低下・失明や、尿を作る腎臓の機能が低下して、人工透析が必要になります。さらには、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる重大な合併症も起こることがあります。糖尿病を予防するためには、健診を受けて、ご自身の身体の状態を知り、糖尿病になりにくい食事や運動を心がけましょう。また、検査値が高い方は、医療機関を受診し、重症化予防に努めましょう。健康増進課では、糖尿病重症化予防のために、保健師が家庭訪問にて健康相談を行っています。

## 【食事工夫して糖尿病予防】

●野菜から食べよう。  
●食事前の最初に食物繊維をとると、ブドウ糖の吸収が緩やかになり、血糖値の上昇が抑えられます。

## 【糖尿病の検査と所見】

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) …過去1～2ヶ月の血糖値の値を示します。

HbA1c値 (%)	所見
5.5以下	異常なし
5.6～6.4	生活習慣の見直しをしましょう。
6.5以上	糖尿病の疑いがあります。医療機関を受診しましょう。

## 健康増進課 (保健センター) 11月お知らせ

日	曜日	事業名	受付時間
8	火	1歳6ヵ月児健診	13:00～13:30
9	水	健康相談 育児相談	9:00～11:30 10:00～10:15
16	水	健康診査 (会場：下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター)	9:30～11:30 13:00～14:00
20	日	健康診査 (会場：ゆうゆう館 21日、24日、28日も同時刻に実施) 大腸がん検体回収 (25日も同時刻に実施)	9:00～11:00 13:00～14:30
22	火	3歳児健診	8:30～10:00 13:00～13:30
25	金	乳児健診	13:00～13:30
29	火	健康診査 (会場：桜の郷コミュニティセンター)	9:30～11:30 13:00～14:00

●しつかり噛んで食べよう。  
よく噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感が得られます。また、ゆっくり食べることで血糖値の上昇も緩やかになります。

●【運動を増やして糖尿病予防】  
ウォーキングは、無理せず15分(1500歩)から始めよう。  
ウォーキングなどの有酸素運動を続けると血液中のブドウ糖がエネルギー源として使われ血糖値が下がります。

●【健診を受けて糖尿病予防】  
毎年、健康診査を受けよう。  
健康診査は、自覚症状がないため、健康診査を受けご自身の血糖値(HbA1c値)を把握しましょう。11月から後期の健康診査を行います。

## まちかどレポート

### グラントゴルフで元気づくり

レポーター 宮ヶ崎高年者クラブ 斉藤守

町も少子高齢化の時代を迎え、健康づくりの推進が必要となっています。私たち高年者も、「のぼそう健康寿命担おう地域づくり」をテーマに仲間と活動を楽しんでいます。

先日、友人からグラントゴルフを勧められ、早速八十の手習いで入会させていただきました。

毎週月曜日の午前中、桜ヶ丘高年者クラブ専用のグラントで会員28人が集まりプレーしています。平均年齢は76歳。年齢に負けず、いきいきとグラントゴルフに励んでいます。

体操をして体をほぐしてからプレーをするのがお約束。グラントの限られた広さでは、プレーすると大変混雑しますが、譲り合って上手にボールを避けながら、プレーを楽しんでいます。

グラントが狭いことにかえって、全員の顔が見えるので、仲間と和気あいあいとプレーできるのが長所です。練習に集まるお互いの顔を見て、健康状態をチェックし合うなど、会員の健康づくりと親睦を深める絶好の場所となっています。



私たちと一緒に活動しませんか？入会をお待ちしています。興味のある方はご連絡ください。

【問合せ先】  
桜ヶ丘団地高年者クラブ  
押嶋 徳明支部長  
☎ 029(292)1058

## 注意

### 還付金等詐欺が多発しています！

全国的に後を絶たないニセ電話詐欺。茨城県内でも被害が多発しております。茨城県でも被害がでています。また、狙われるのは昼間一人でお宅にいる高齢者が多く、被害額も高額です。ニセ電話詐欺と言え、オレオレ詐欺や架空請求詐欺、融資保証金詐欺など様々な手口がありますが、最近では、還付金等詐欺の被害が多発しています。

## 還付金等詐欺の手口

市町村や年金事務所、税務署などの職員を名乗り、  
「医療費を払い戻します」  
「年金の差額を支払います」  
「手続きは今日中」  
「ATMへ行ってください」  
などと言ってお金をだまし取る手口です。犯人は、ATMに行くよう指示し、そこから携帯電話をかけさせ、気付かないよう犯人の口座に送金の手続きをさせます。

## 還付金等詐欺に遭わないチェックポイント

- ✓ 医療費や税金を払い戻すなど、還付金の話をしていませんか。
- ✓ ATMへ行くよう指示されていませんか。
- ✓ 「今すぐ」や「今日中に手続きをしないと受け取れない」と急がせてはいませんか。

行政機関(役場や税務署)がATMで還付の手続きをお願いすることは、絶対にありません！

## スマホ・タブレット お困りの方・楽しみたい方

- 中高年 シニア
- ☑ 電話のかけ方がよくわからない
  - ☑ メールが送れない
  - ☑ 写真が送れない
- 楽しみたい



グループレッスン体験(限定6人迄) 11/9(水) 13:30～

◆ パソコン・スマホ・タブレット お悩み相談 ◆

パソコンスクール水戸(とうがさき) ☎ 090-3592-2519  
水戸市千波町2074-4(50号バイパス沿い水戸プラザホテル向)

最近では、銀行やコンビニエンスストアは、警戒が強化されているため、多くの人が出入りするスーパーやショッピングモールのATMへ行くよう指示されるケースが増えています。被害に遭わないために、必ず一度電話を切り、相手が名乗った行政機関などの代表電話を調べ、事実の確認をしてください。

一度だまし取られたお金を取り戻すことは、非常に困難です。おかしいな?と思ったら、迷わず消費生活センターやお近くの警察署に相談してください。

【問合せ先】  
茨城県消費生活センター  
☎ 029(291)1690(直通)