

文芸

《短歌》

○里芋に大根 烏賊と炊き上げて
□に含めば母の味する
●竹藪に姿見せねど鶯がケキョケ
キョキョと春を知らせる
清水 操(馬 渡)
●手首にはバーコードテープつけ
られて夫は入院患者となりぬ
中島三千代(桜の郷)
新しい制服姿の中学生スクール
バスのステップ上がる
浦井 正子(宮ヶ崎第四)
休耕地の乾いた土を巻き上げて
家々襲う春一番が
河野 久子(昭 和)
蕪に柚子千枚漬の風味よく妻の
得意な寒の浅漬
佐久間 勲(前 田)
朝餉でのみそ汁煮れば湯気立ち
て曇り手で拭き香り漂う
大場 邦男(長 岡)
碑に刻みし文字に敬彼岸過ぎし
日忍ぶ夫に告ぐ言葉
田口 正子(南川又)
怪我に耐え逆転優勝稀勢の里ば
んざい唱え観衆どよめく
秋山 禮子(越 安)
孫娘一年生の心意気爺々婆々を
笑顔でさそう
萩谷彰一郎(長 岡)

《俳句》

○道すがら白梅匂ふ里の朝
小堤美智子(小 堤)
●探梅や思はぬ径に出てしまひ
中島三千代(桜の郷)
●雨の日を待っていたのかチューリップ
清水 操(馬 渡)
風薫る朝の光や万歩計
浦井 正子(宮ヶ崎第四)
辛夷咲き種まく季節おしえられ
山崎 文一(大 戸)
留守の間に菜花届くや夕間暮れ
田口すい子(南川又)
曇り空花菜明りの畑道
秋山 禮子(越 安)
春の野に摘草香る餅をつく
田口 正子(南川又)
赤い椿白い土塀の道に散る
皆藤 利通(下土師)
春の芝土ほつこりと土甕塚
佐久間 勲(前 田)

(評) 小堤さん「ウォーキングだろうか、それとも朝早く買い物から家を出たのだろうか? いずれにしても白い梅の花がよく匂う朝早い里のようす。簡単な表現であるが、真実感がある。中島さん「梅見を楽しんで歩いてるうち、思わぬ道に出ってしまったという探梅の熱心なようす。清水さん「咲き出した花を見るのに、こんな表現もあったか。浦井さん「この人はいつも朝歩きを続けているようだ。作品がよくまとまっている。山崎さん「辛夷の花が咲きだしたので、種をまく季節になったことを感じた。佐久間さん「芝生が美しい。ふと気がついたら「もぐら塚」がはつりとしてきている。俳句を楽しむことは、何よりも季節の変化に敏感になることが大事。そのために季節がある。

【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、月末までお送りください。
郵便 〒311-3102 茨城町小堤1-0800
〒茨城町秘書広聴課 宛
FAX: 029-(292) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029(240) 7126 (直通)

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業） 利用のご案内

高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らすためには、地域で高齢者を支えると共に、自分自身でも介護が必要な状態にならないよう予防することが大切です。

そのための仕組みとして、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）が4月から始まりました。今まで介護予防教室（介護保険制度で認定を受けていない方）として実施していた「元気あっぷ教室」「脳の健康教室」「脳若トレーニング」が「短期集中通所型サービス」となり、要支援1・2の方も利用できるようになりました。（ただし、デイサービス利用者は除く）

- ◆対象者 要支援1・2の認定を受けている方、又は基本チェックリストにより事業対象者に該当した方
- ◆相談窓口 長寿福祉課又は地域包括支援センターへご相談ください。

【元気あっぷ教室】

理学療法士、健康運動指導士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師等専門職の指導による運動器の機能向上を主とした教室です。

実施期間：平成29年6月から平成30年3月までの全27回
（場所により教室開始日が異なります）

場所・時間	曜日	時間	場 所
	月	13:30~15:30	町総合福祉センター ゆうゆう館
	火	13:00~15:00	葵の園・水戸
	水	14:00~16:00	町総合福祉センター ゆうゆう館
	木	10:00~12:00	レイクヒルひぬま
		13:30~15:30	町総合福祉センター ゆうゆう館
	金	14:00~16:00	町総合福祉センター ゆうゆう館



定 員：場所により異なります。 町総合福祉センター「ゆうゆう館」 各20人
葵の園・水戸 10人 レイクヒルひぬま 16人
送 迎：あり

【脳の健康教室】

学習サポーターの方と会話を楽しみながら、脳の活性化に良いと言われている簡単な読み・書き・計算・1から100まで数字を並べるすうじ盤を行います。

ゆうゆう館
実施期間：平成29年6月から平成30年3月までの毎週木曜 全27回
場所・時間：町総合福祉センター「ゆうゆう館」
①午前10時~11時
②午前10時30分~11時30分
定 員：32人
送 迎：あり

駒場庁舎
実施期間：平成29年8月から平成30年2月までの毎週金曜 全24回
場所・時間：茨城町駒場庁舎
①午前10時~10時30分
②午前10時30分~11時
定 員：12人
送 迎：なし

【脳若トレーニング】

タブレット型端末 iPadを使用し、ゲーム等を楽しみながら認知症予防をします。
実施期間：平成29年7月から平成30年1月までの毎週火曜 全24回
場所・時間：町総合福祉センター「ゆうゆう館」 午前10時30分~正午
定 員：20人
送 迎：なし

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407 (直通)
地域包括支援センター ☎ 029-292-8577

禁煙のすすめ

すこやかニュース

5月31日は世界禁煙デーです。あなたとあなたの大切な人を守るために、喫煙について知り、禁煙にチャレンジしてみましよう。

タバコによる影響

①タバコは多くの病気の原因にタバコの煙の中には、4,000種類以上の化学物質が含まれています。タバコの煙に含まれるニコチンなどの有害物質は200種類に及び、それらががんや心疾患（狭心症や心筋梗塞）、動脈硬化、歯周病など、多くの病気の原因となります。

②タバコの周囲への影響
タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）と、周りの人が吸い込む煙（副流煙）があり、副流煙は主流煙よりも多くの有害物質を含んでいます。喫煙者の周囲の人がタバコの煙を吸い込むことを「受動喫煙」といい、受動喫煙をすると、がんや心疾患、脳卒中などさまざまな病気の原因となるだけでなく、妊婦や赤ちゃんにも早産や乳幼児突然死症候群などの悪影響を及ぼすことがわかっています。

禁煙にチャレンジ

①タバコのきつかけとなる行動や生活のパターンを見直す
・タバコやライターを捨てる。
・過労やストレスを溜めないようにする。

・食後は早めに席を立つ。
・喫煙所や飲み会等、タバコのある場所に行きたくない近寄らない。

②タバコを吸いたくなったら代わりの行動を
・水を飲む、ガムを噛む。
・深呼吸する。
・散歩や体操など、身体を動かす。

③専門家のサポートを受ける
禁煙外来などで医師に相談し、専門家による治療を受けることもひとつの方法です。

今からでも遅くはありません。喫煙をしていた方でも禁煙の生活を続けると、タバコを吸わない人と同じ健康状態に近づくことができます。禁煙のため、できることから始めてみましょう。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134 (直通)

日	曜日	事業名	受付時間
9	火	1歳6か月児健診	午後1:00~1:30
10	水	健康相談	午前9:00~11:30
		8~9か月児育児相談	午前10:00~10:15
14	日	パパママ教室（申込者）	午前10:15~10:30
18	木	5歳児健診	午後1:00~1:30
23	火	3歳児健診	午後1:00~1:30

