

文芸

《短歌》

○移り来て訓練直下に住みたれば
百里の爆音に慣らされてゆく
河野 久子(昭)和

●頑なにシルバーマークを拒みつ
つハンドル握る老いの一徹
浦井 正子(宮崎第四)

●庭に咲くバラの香りに誘われて
楽しく手入れに腕を刺されぬ
井坂 英夫(下石崎)

踊りの輪一年振りの再会に会話
も弾む祭りの境内
田口すい子(南川又)

終戦の天皇陛下のお言葉は意味
が分からず祖父の説明
萩谷彰一郎(長岡)

仕合せと不仕合せとを分けゆけ
ば愛と信頼のスイッチがあり
中島三千代(桜の郷)

畏友から一字千金書を賜う掛軸
作り自室に確と
田口 正子(南川又)

わが庭の緑に夕陽の射して真
夏のひと日暮れゆかんとす
鶴町あい子(常井)

風を切り走るちやりんこ眺めれ
ば俺にもあつた少年時代
内田 理(長岡)

花好きの吾の畑の一面におしろ
い花のあまた競いる
秋山 禮子(越安)

(評) 河野さん一作者は昭和地区に移住して
来て当初は百里基地の戦闘機の爆音が気にな
ったが月日が過ぎ、スクランブルの音響等
にも慣れ、日常生活の中の音になっているの
かと思われ、浦井さん一70歳以上のシ
ルバーマーク、若さを固持したくて強情に付け
ていな者の気持ちか。井坂さん一庭にき
けるいなバラが咲いたのだから。手入れをする
のが楽しみな様子が伝わってくる。

《俳句》

○梅を干す遠出はせずに空仰ぎ
秋山 禮子(越安)

●青々と竹皮を脱ぐ屋敷跡
小堤美智子(小堤)

●新涼も鏡に写す美容院
中島三千代(桜の郷)

内庭に咲きし閑雅な百合の花
田口 正子(南川又)

風鈴の鳴り放題や一人家に
鶴町あい子(常井)

暗闇に轟く太鼓夏祭り
田口すい子(南川又)

待ちわびた雨に紫陽花蘇る
内田 理(長岡)

みどり児の手足ぐんぐん夏姿
佐久間 勲(前田)

緑陰を探して猫もながく寝る
山崎 文一(大戸)

夏草を踏み締め踏み締め歩を進む
萩谷彰一郎(長岡)

(評) 秋山さん「ワメボシ」をつくるため、
梅をよく干さねばならない。急に雨天となつて
は困るので、遠出を避け晴天を見守っている。
俳句は生活のありのままを詠むのが、まちが
ない。小堤さん一新しい竹が生え、竹皮を
脱ぎ青々と育っているようす。この竹林はも
家が建つていた跡のようす。中島さん一夏季を通
り涼しさが伝わる時節。美容院の鏡にもその時
節がありありと写っている。「美容院」の二語が
すばらしい。田口(正)さん一広々とした庭と
いうより、こじんまりの中庭。百合の花がきち
んと咲き出している。こんなところにも俳句の
素材はある。鶴町さん一風鈴が鳴り放題とは
夏らしい家庭の風景。内田さん一アジサイの花
をよく見つめている。

【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、月末までにお送りください。
郵便：〒311-1319 茨城県小堤1080
FAX：029-2962 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029-240-7126 (直通)

すこやかニューズ ウォーキングを始めましょう！

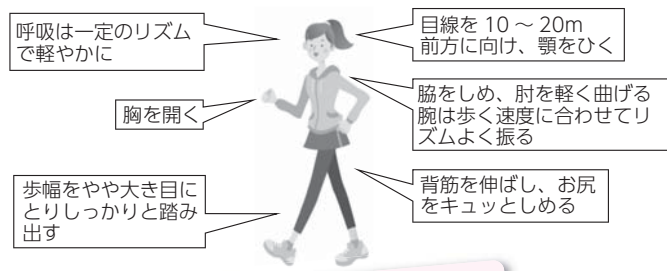
ウォーキングはいつでも、どこでも
気軽に取り組めて、心身の健康づくりに
効果的な運動です。生活の中に取り
入れることで、糖尿病や高血圧症など
の生活習慣病の予防・改善などに役立
ちます。また、自然の中をウォーキン
グすることによって心身共にリフレッ
シユすることが出来ます。ぜひ、始め
ましょう！

ウォーキングの効果

- ・心肺機能が高まる。
- ・筋力の低下を防ぎ、骨が強くなる。
- ・生活習慣病を予防する。
- ・日頃のストレスを発散する。

歩き方のポイント

ウォーキングは正しい姿勢・歩き方
を身につけることが大切です。



体調や天候に注意しましょう
ウォーキングをするときは、その日
の体調や天候等に合わせて行いましょ
う。身体がだるい時や、めまいがする
時などは無理をせずに中止しましょ
う。また、暑い時間はさけ、涼しい時
間帯に行い、こまめな水分補給を心が
けましょう。

ウォーキングは継続してこそ効果が
あります。ご自身の目標を立てて家族
や、仲間と楽しくウォーキングを継続
しましょう。

健康増進課では、茨城町ウォーキン
グの会の協力により「一町を歩こう」や
「ウォーキング教室」を開催していま
す。ぜひご参加ください。

また、町では「ウォーキングマップ
」茨城町を歩こう」や「ウォーキン
グ手帳」を作成し配布しています。ご
希望の方は、健康増進課(保健セン
ター)までお越しください。

【問合せ先】健康増進課
☎029-240-7134 (直通)

日曜日	事業名	受付時間
4月	健診結果説明会 会場 ゆうゆう館内保健セ ンター	13:00~13:30
10日	パパママ教室 健康相談	10:15~10:30 9:00~11:30
13水	8-9か月育児相談 婦人科がん検診(予約制)	10:00~10:15 9:00~9:45
14木	※午前検診 婦人科がん検診(予約制)	12:30~13:15
15金	※午後検診 (27日も同時刻に開催)	8:30~10:00
20水	大腸がん検体回収	13:00~13:30
21木	5歳児健康診査	8:30~9:00
24日	町を歩こう(川根地区)	13:00~13:30
26火	3歳児健診	10:00~10:30
28木	婦人科がん検診(予約制)	12:30~13:15
29金	ヘルシーフックジグ&ウォー キング教室(予約制)	9:15~9:30

9月は「茨城県認知症を知る月間」です！

◆軽度認知障害について知ろう

認知症は、脳に何らかの原因で障害がおき、主にももの忘れがひどくなる病気です。老化によるもの忘れと異なり、だんだん重症化するのが特徴です。
認知症は、治療や対処をしないと、症状が重くなっていきます。また、認知症になりかけている状態を軽度認知障害(MCI)といいます。この段階で気づき、脳を鍛えたり、運動したりという生活改善を行うことで、進行を遅くすることが期待できます。

○軽度認知障害と認知症の違い

軽度認知障害の場合	認知症の場合
朝食は何だったっけ？	朝ごははまだ？
○もの忘れの自覚がある	○もの忘れの自覚がない
○日常生活に支障がない	○日常生活に支障がある

○セルフチェック！ 軽度認知障害の兆候

<input type="checkbox"/> もの忘れが増えた	<input type="checkbox"/> その日の日付や曜日が時々混乱する
<input type="checkbox"/> 簡単な計算ができなくなった	<input type="checkbox"/> テレビドラマの内容が理解できなくなった
<input type="checkbox"/> 料理などの家事がテキパキできなくなった	<input type="checkbox"/> 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう
<input type="checkbox"/> 今まで楽しかったことや趣味への意欲がなくなった	<input type="checkbox"/> 服装など身の回りに無頓着になった

◇思いあたることはあるときは、かかりつけ医や専門医、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。
◆町では、認知症予防教室として「脳の健康教室」「脳若トレーニング」を実施しています。
◆町図書館では、認知症関連書籍を紹介しています！(9月15日~30日)

【問合せ先】長寿福祉課 ☎029-291-8407 (直通)



消費生活センター

9月は高齢者向け悪質商法・振り込め詐欺被害防止月間です！

悪質商法やニセ電話詐欺による高齢者の被害が後を絶ちません。悪徳業者は皆さまが抱える健康やお金、孤独などの不安につけ込み不安をおおき、親切に接し信用させるなどして、年金や貯蓄などの貴重な財産を狙っています。

高齢者を狙ったニセ電話詐欺の被害が多発しています！

オレオレ詐欺
あらかじめ被害者宅に子や孫を装い、「携帯電話の番号が変わったから登録しておいて」などと電話をかけ、その後、登録させた番号から電話をかけ、犯行に及ぶ手口です。

だまし文句の一例
「会社の金を使い込んだ。返さないとクビになる。」「小切手の入ったカバンをなくしてしまい、すぐにお金が必要だ。」など。

還付金等詐欺

役場職員や税務署職員を名乗り、医療費や税金還付等があると言ひ、必要な手続きを装って、被害者にATMを操作させ、犯人の口座に現金を送金させてだまし取る手口です。

だまし文句の一例
「医療費(税金)の還付金があります。本日中の手続きが必要です。」「携帯電話を持って、ATMに行ってください。」など。

この他にも架空請求詐欺や金融商品取引詐欺など手口は様々です。

★被害に遭わないためには…
家族や公的機関を名乗る電話でも「お金」の話が出た時には、「詐欺!」だと疑い一度電話を切り、他の家族や公的機関、警察署や消費生活センターに相談してください。(※電話の相手と言った電話番号には決してかけないでください。電話帳や電話番号案内、ホームページなどを利用して、正しい番号にかけて事実かどうか確認ください。)

大切な財産を守るのは自分自身です。私たちは常に様々な悪質商法に狙われているという意識を持ちましょう！

毎年9月に関東甲信越地区の都県の消費生活センター及び国民生活センターでは、高齢者向けの被害防止キャンペーンを実施しています。それに伴い、茨城町消費生活センターでは、9月11日(月)にカスミイオンタウン水戸南店付近において、街頭PR活動を実施します。

また、様々な悪質商法の手口や被害に遭わないための対策などの出前講座も随時受け付けています。その他にもオレオレ詐欺などの手口などを分かりやすく表現した、語り寸劇や腹話術人形を使った啓発も行っています。ぜひ、地区の会合や高齢者クラブの集まりなどにご活用ください。

【相談・問合せ先】
茨城町消費生活センター
☎029-291-1690 (直通)
☎029-291-8802 (直通)
【出前講座・語り寸劇・腹話術のお問合せ先】
町民協働課
☎029-291-8802 (直通)