

文芸

《短歌》

○夕焼けに染まりしさまを歌に詠む
むねやわらかな鉛筆を手に
中島三千代(桜の郷)

●コロナ禍に一步踏み出す心意気
熟年会の(ゴ)トトラベル
内田 理(長岡)

●秋晴れの運動会はラインにて踊る
輪の中はち切れる孫
田口すい子(南川又)

稲刈りのコンバインの後を白鷺
が並んで進むアシモのごとく
河野 久子(網掛)

誕生日祝いにもらった花束を胸
に抱えて写真に納む
清水 操(馬渡)

訪ねれば兄弟夫婦ふたり栗剥きをし
ていたつげなあ 目に浮かぶ里
秋山 禮子(越安)

鳥達に母性愛など無いと聞く本
能なのか寄れば威嚇す
海老澤(ユキ)(下石崎)

ひぐらしの晩夏が過ぎて秋むか
え萩に鈴虫そして蟋蟀
佐久間 勲(前田)

祭りなく杉の木立よさみしかり
参道に人も灯りもなく
小堤美智子(小堤)

古代より今も変わらぬ月明り十
六夜月もあきぎずに眺む
浦井 正子(宮ヶ崎)

《俳句》

○中秋の名月円ら祈る平和
田口 正子(南川又)

●釣竿に座りてトンボ浮き眺む
野口 秋夫(上石崎)

●黒き土壌早掘りサツマ紅あかと
片岡 忠彦(長岡)

次郎柿一時鳥の嬌声に
石塚 寿子(南島田)

菊香る陶磁器の里夫の里
浦井 正子(宮ヶ崎)

乱れ雲奥底まどう時しぐれ
上野 愿重(鳥羽田)

今ならば全快のはず子規祀る
中島三千代(桜の郷)

凧が枝ごと枯葉を吹き飛ばし
飯島 裕夫(戸)

曼珠沙華マダマの如く噴き出し
内田 理(長岡)

一日づつ花びらたたんで木樫落つ
小堤美智子(小堤)

〔評〕中島さん―食物で言えば、スロートのような鉛筆、夕焼けと鉛筆の取り合わせが郷愁を呼ぶ。鉛筆の芯の柔らかな発音が眼目。細やかな感性に裏打ちされた作品である。内田さんの「ゴトスルキヤベ」に参加する熟年会を二歩踏み出す心意気と捉えたとともに共感を呼ぶ。明るい語調だ。田口さん―コロナ禍のなかに新しい生活スタイルも徐々にできあがっている。お孫さんの運動会にラインで参加、結句「ち切れる孫に慕ひが溢れる」。

〔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 〒311-3192
茨城町小堤1080
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)



認知症対策はご存じですか？

認知症は要介護の原因疾患として、脳血管疾患を抜き第一位となっています。

シルバーコラム

認知症とは？
なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能(記憶力や判断力)が低下して、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことを**認知症**といいます。認知症は進行性の疾患のため、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまい、自立した生活が困難になります。

こんなサインが現れていませんか？
認知症の初期症状として、

- ・しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう。
- ・気分が落ち込み不安感が強くなった。
- ・車の駐車が以前より下手になった。
- ・同じことを何回も尋ねる。
- ・短気になった、あまり外出しなくなったなど、以前と違う様子が見られる。
- ・料理の味つけが以前と変わった。

などが挙げられます。自分自身や周囲の人が、「もしかして認知症かも？」と、早めに気づくことが何よりも大切になります。

認知症を予防する生活習慣

認知症はだれもがかかる可能性のある疾患ですが、生活習慣を改善することにより、発症を遅らせ、症状を軽くすることにもつながります。

- ①食生活に気を付ける
野菜や果物に含まれるビタミンC・Eやβカロテンには、抗酸化作用があり、認知症予防に効果的です。また、青魚に含まれている不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達を活性化させて、脳内の血流をよくする働きがあります。
- ②適度な運動をする
ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動は、脳により多くの酸素を取り込み、血液循環をよくする効果があり、認知症のリスク抑制につながります。まずは、家の周りを軽く散歩することから始めてみてはいかがでしょうか。
- ③趣味・レクリエーションの時間をもつ
思考力や集中力が養われ、認知症の予防に役立ちます。加えて、社会との関わりをもち、他者との活発な交流を図ることも効果的です。

【問合せ先】健康増進課
029-240-7134 (直通)

すこやかニュース

冬の「かくれ脱水」にご注意を！

●「かくれ脱水」とは？
冬は汗をかく機会が少ないため、のどの渇きを感じにくくなり、水分摂取量が少なくなります。また、空気が乾燥しているため、呼吸や皮膚・粘膜からの水分蒸発がより促進されてしまいます。つまり冬は、日常的に生活する中で、知らず知らずのうちには体から水分が失われてしまう「かくれ脱水」になりやすい季節と言えます。特に子どもと高齢者は注意が必要です。

●「かくれ脱水のサイン」
「カサ・ネバ・ダル・フラ」と覚えましょう
・カサ：手先などの皮膚がカサカサしている
・ネバ：口の中がネバつく、食べ物や飲み込みにくくなる
・ダル：脱水の初期からあらわれる症状でダルさを感じる
・フラ：めまいや立ちくらみでフラフラとする

●「子どもの場合」
・皮膚や唇がカサカサしている
・泣いたときに涙が出ていない
・体調を崩し、下痢や嘔吐の症状がある

●「感染症と脱水対策」
冬は感染症やウイルス性の胃腸炎が流行します。下痢や嘔吐の症状があらわれると脱水症になる危険性が増します。高熱を発する病気では、汗からミネラルを失いやすくなるため、スポーツドリンクなどの電解質を含む飲料によって水分補給をすることが重要です。また、脱水症に陥ってしまった場合は、水分吸収が速い経口補水液をとるようによしま

●冬の脱水の予防と対策

- ①水分補給
のどの渇きを感じる前に、こまめに水や白湯などの水分をとるよう心がけましょう。利尿作用の強いカフェイン飲料やアルコールは脱水症になりやすくなるため注意が必要です。また、スポーツドリンクは糖分や塩分が含まれているため、普段の水分補給としては控えましょう。
- ②乾燥対策
加湿器や濡れたタオルを干すなどして部屋の湿度を上げましょう。
- ③体温調節
脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240)7134 (直通)

健康増進課 (保健センター) 12月の予定

日曜日	事業名	受付時間
2	水	8:30~10:00 21日のみ夜間も回収 17:30~19:00
3	木	9:00~11:00 13:30~15:30
4	金	7:30~11:30
9	水	9:00~11:30 9:45~11:00
10	木	13:00~
11	金	9:45~10:00 10:15~10:30 15:30~19:30
15	火	13:00~
22	火	7:30~
23	水	13:00~
25	金	

※予定が変更になる場合があります。

町の特産品

冬の贈り物に！「町の特産加工品」

茨城町には、温暖な気候と水、緑豊かな大地から産み出される多くの高品質な農畜水産物があり、それらを原材料とした様々な加工品が開発されています。自分へのご褒美や大切な人への贈り物に、ぜひご利用ください。

紅ひめま (芋焼酎)

茨城町の豊かな風土と自然の恵みの中で育まれた甘みの強いさつまいも「べにまさり」を使用して、じっくりと熟成させた本格芋焼酎です。

- ・価格：紅ひめま25%
720ml…1,143円 (税別)
紅ひめま25%
1.8L…2,190円 (税別)
- ・価格：紅ひめまプレミアム35%
720ml…2,667円 (税別)

・販売店舗：カスミオタウン水戸南店等
・製造：明利酒類株式会社

茨城のおこめクッキー

茨城町で育った甘味のある「こしひかり」の米粉生地、ライスパフを入れた食感を楽しめるクッキー。優しく素朴な味わいです。

- ・価格：12枚入り… 500円 (税別)
24枚入り…1,000円 (税別)

・販売店舗：あさ川平須店、水戸ドライブイン、水戸駅構内等
・製造：阿さ川製菓株式会社

しじみカレー (辛口)

茨城町沼沼産しじみとしじみエキス、秋ウコンやかぼちゃの入った健康的なカレーです。

- ・価格：1箱810円 (税別)
- ・販売店舗：茨城町商工会、空のえきそ・ら・ら、大洗まいわい市場、水戸駅ビルエッセルみなみ等
- ・製造：株式会社磯山商事

焼印

パティスリーブローニュ おやきCAFEくるり
(茨城町大戸1847-6) (茨城町奥谷106-1)

広報いばらき9月1日号で紹介した「茨城町オリジナル焼き印」を使用した商品が販売されています。今後も焼き印配付店舗を拡大する予定です。ご希望の方は農業政策課までご相談ください。

また、新たな焼き印使用商品については、茨城町農業政策課公式Instagram (https://www.instagram.com/town_ibaraki_agri_official/) で随時紹介しています。

