

# 文芸

## 《短歌》

○三密を避けてめきたるビール栓  
黄金の竜駆けのぼりゆく  
佐久間 勲(前田)

●玄関におあしっぱいの大百足  
吉兆なるか今日の営業  
小堤美智子(小堤)

●兄祭る護国神社を尋ねば慰霊碑  
建立父の名連なる  
片岡 忠彦(長岡)

コロナ禍に叶わぬ見舞い我が妻  
の様子は全て係通じて  
内田 理(長岡)

卓球のダブルス試合最終のサーブ  
に思わず目をつむりたり  
田口すい子(南川又)

折々の母を想いしわが句・歌を  
形見となして母は逝きたり  
中島三千代(桜の郷)

ひと避けて一両電車の一人旅心  
を放つ不自由な自由  
河野 久子(網掛)

金色の月をみながらひらいたの  
月の雲に染む月見草  
秋山 禮子(越安)

皮だけをミキサーにかけ砂糖味  
噌焦がさず煮込み柚子味噌作り  
大場 邦男(長岡)

岩肌に砕け散り立つ灘の波音の  
うねりが地上に響く  
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)佐久間さん「ビールの栓を抜いた時の泡の見える様子」を「黄金の竜駆けのぼり」と比喩して秀逸。コロナをも退治してくれそうな竜の勢い。小堤さん「大百足出現にゆとりを見せて言葉遊びを思いついた」。「おあしっぱい」に「御足(おあし)」「御鏡(おあし)」をかけて吉兆へと結びつける。面白。片岡さん「お兄さんを祭る神社で慰霊碑に刻まれたお父さんの名を見つめる。図らずもお父さんの深い悲しみに遇われたのだら。」

## 《俳句》

○干し竿をくり出しゆする梅落し  
横田 康治(長岡)

●梅雨晴や使わぬ部屋に風通す  
内田 理(長岡)

●栗林ままごと遊びの赤のまま  
秋山 禮子(越安)

咲きほこるピンクのバラに幸あれと  
熊谷 春子(大戸)

松青葉雲咲かせて雨上がる  
野口 秋夫(上石崎)

密の日は遠出はせずに立葵  
佐久間 勲(前田)

夏座敷歩き始めの一步二歩  
浦井 正子(宮ヶ崎)

逝きし人夢見る人よ盆そこに  
田口 正子(南川又)

ユリが好きソバカスのある山ユリが  
小堤美智子(小堤)

不確かな明日と知りつつ髪洗ふ  
中島三千代(桜の郷)

(評)横田さん「梅の実を落とすため、物干し竿を徐々に繰り延ばしてゆく。穏やかな時間が心地よい。内田さん「梅雨時の貴重な晴れ間。家中の空気を入れ替えるような爽やかな風がイメージできる」句だ。秋山さん「赤のまま」とはイヌタデの別称。赤飯にも見立てられる鮮やかな色彩が、実りの秋を祝うように眼前に広がる。

### 【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：〒311-1912  
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)

# すこやかニュース

## 始めよう！40歳からの「フレイル予防」

### 「フレイル(虚弱)」を知っていますか？

「フレイル」とは、一般に「加齢により、心身の機能が低下してきた状態で、「健康」と「要介護」の間にあることをいいます。年齢とともに体重や筋力が落ちることで、食欲が湧かなくなり、口腔機能の衰えや低栄養を引き起こします。さらに、外出する機会が減ることで閉じこもりがちになり、認知機能の低下なども起こり、介護が必要な状態になってしまうと言われています。

- △フレイルがどうかをチェックしてみましょう！
- 1. 2項目以上の該当 ↓ フレイル(フレイルの前段階)
  - 3項目以上の該当 ↓ フレイルの可能性が高い
  - 体重減少 6か月で2.3kg以上の体重減少があった
  - 疲労感 疲れやすくなった
  - 歩行速度 歩くのが遅くなった(通常歩行1.0m/秒以下)
  - 筋力(握力)の低下(握力が落ちた男性26kg以下、女性18kg以下)
  - ペットボトルのふたが開けにくくなった
  - 身体活動量の低下(軽い運動、体操を行っていない)

### ○フレイル予防の4つのポイント

- ① 栄養：バランスの良い食事をとろう  
・主食、主菜、副菜のそろった食事を心がける
- ② 身体活動：しっかりと身体を動かそう  
・ウォーキングではプラス15分歩いてみる  
・筋トレで筋肉量の低下を予防する
- ③ 社会参加：仕事や余暇活動、ボランティアなどに積極的に参加しよう  
・高齢になっても出かける場所や仲間を見つけてみる
- ④ 歯の健康：かかりつけ歯科医を持って歯の健康を保とう  
・毎年歯科検診を受ける  
・よく噛んで食べる

### すき間時間をうまく使って 今日から筋トレ

筋トレは「続けること」が重要です。慣れてきたら、徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

### △おすすめの筋トレ

- ① スクワット 5回×3セット
  - ② 片足立ち 左右1分×3セット
  - ③ かかと上げ 10回×3セット
- ※転倒予防のため、片手で支えながらやるのがおすすめです。

実は、40歳以上の約4分の1は、既に筋肉の衰えが始まっています。筋肉の衰えは、運動で改善できます。食事や歯の健康も悪くなってしまうので、今のうちから取り組めば、少しのがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は、若いうちからコツコツ行っていくようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課  
029(240)7134(直通)

日曜日	事業名	受付時間
2 木	5歳児健診(時間指定制)	13:00~14:30~
8 水	健康相談	9:00~11:30
14 火	女性の集団検診(申込者) (子宮頸がん検診は午後のみ実施)	10:00~10:30 12:30~13:35
17 金	女性の集団検診(申込者) (子宮頸がん検診は午後のみ実施)	10:00~10:30 12:30~13:35
18 土	女性の集団検診(申込者) (子宮頸がん検診は午後のみ実施)	10:00~10:30 12:30~13:35
28 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~13:45

※予定が変更になる場合があります。

## 「茨城町きらりキューピット結婚支援センター」開設のお知らせ

### 本気で結婚を希望される方を募集します！

入会費・年会費は無料  
秘密厳守

「茨城町きらりキューピット結婚支援センター」は、本気で結婚を希望される方の出会いから結婚までのサポートを行うことを目的として、9月1日より開設されました。

センターでは、専任のカウンセラーが、お相手探しからお引き合わせまでサポートし、結婚に関するご相談、お見合い、婚活イベントなどのご案内を行います。

当センターのご利用を希望される方は、入会をお願いします。

▶対象者 結婚を希望する独身の方(住所・年齢・初婚・再婚を問いません)

### ▶入会受付日・相談日

火曜日・水曜日・土曜日(午前10時~午後4時)  
※完全予約制となります。予約は3日前までをお願いします。

【問合せ先】茨城町きらりキューピット結婚支援センター(社会福祉課内)

☎ 029-246-5117(直通)  
メール kirari@town.ibaraki.lg.jp



センターについての詳細はこちら



婚活センターのロゴ：町に多く自生するナズナの花  
ナズナの花言葉：私のすべてをあなたにささげます

## 消費生活センター

### 9月は高齢者向け 悪質商法被害防止月間です

町消費生活センターでは9月を「高齢者向け悪質商法被害防止月間」とし、被害防止に向けた啓発活動に取り組んでいます。特に地震・台風・大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法や二重電話詐欺による高齢者の被害が全国で多数発生しています。悪質商法は、災害発生地域だけが狙われるとは限りませんので、十分注意してください。

高齢者を消費者トラブルから守るためには、家族はもとより、周りの方々(ご近所・民生委員・ホームヘルパーなど)に、日頃から様子を気にかけていただくことが大切です。周りの皆さんの見守りや声かけで、悪質商法の被害から、高齢者を守ることができ、高齢者が安心して暮らせるように見守っていきましょう。

### 見守りチェックリスト

次の内容を参考に、周り的高齢者へ目を配りましょう。

### ☆家の外観

- 訪問販売員や工事業者など、見慣れない人や車がたびたび出入りしている。
- 宅急便が頻繁に届いている。

### ☆家の中

- 見慣れないカタログや商品、段ボールが増えたり、定期的に同じ商品が届いたりしている。
- 大切にしていた着物や貴金属などの貴重品がなくなっている。

### ☆高齢者の様子

- 長時間、電話で誰かと不審なやりとりをしている。
- 急に株や投資の話が多くなった。

「あれ、おかしいな?」「当てはまる!」と思ったら、消費生活センターへの相談を促しましょう。

消費生活センターは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面は来庁による相談をお控えいただき、可能な限り、電話での相談をご利用いただけますようお願いいたします。

### 【相談・問合せ先】

茨城町消費生活センター ☎029(299)1690(直通)  
相談受付時間 午前9時~正午 午後1時~4時(水・土・日・祝日を除く)