

文芸

《短歌》

○生命ある衆生のもの安寧を願って今日も写経三昧
飯島 裕(大 戸)

●長月の午後の日差しを眺ね除けてサーモンピンクの百日紅咲く
河野 久子(網 掛)

●花みつを吸うて舞いとぶ蝶蝶さん空の高さをまた知らずして
田口 正子(南川又)

●愛せない人間がおり愛さない人間もおり虐待つづく
中島三千代(桜の郷)

●小雨降るを物ともせず突き進むパラリンピックマラソン選手
内田 理(長 岡)

●大雨に崩れたる巢を黙々と働き蟻が手直しをする
佐久間 勲(前 田)

●三世代繋がることの大切さ歌集『大樹』は教えてくれる
田口すい子(南川又)

●友人が施設に入りてこの二年逢うも叶わず秋声寂し
佐藤よし子(谷田部)

●晩年に妻がいること幸せさこれ以上何も望む物無し
大場 邦男(長 岡)

●コロナ禍や可愛いちひろの絵に惹かれ密を避けつつ静かに眺む
浦井 正子(宮ヶ崎)

《俳句》

○□あけて稔栗笑い落ちる秋
野口 秋夫(上石崎)

●茜空地上から見せ夜光る
上野 愿重(鳥羽田)

●木犀の下衣干し香を移す
小堤美智子(小 堤)

●手桶水ゆれこぼしつ墓参かな
横田 康治(長 岡)

●白木槿夜明けの雨に落とす花
佐久間 勲(前 田)

●家時間折り紙菊花色とりどり
佐藤よし子(谷田部)

●絶間なく錦織る音は竜田姫
飯島 裕(大 戸)

●赤トンボブランドゴルフ仲間入り
清水 操(馬 渡)

●鈴虫の鳴く声清し夜半の月
浦井 正子(宮ヶ崎)

●塩漬の紫蘇の味の味ふるさと恋う
秋山 禮子(越 安)

【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)

Information 情報

お知らせ 第44回全国消防職員意見発表会 入賞



全国消防職員意見発表会は、全国9支部から選抜された10名の消防職員が、業務に対する提言や取り組むべき課題などについて自由に発表し、消防業務の諸問題に関する知識の研さんや、意識の高揚を図ることを目的として、毎年開催されています。

今年度は、町消防本部に勤務している柳町貴文消防士長が、茨城県大会および関東支部大会で最優秀賞に輝き、全国大会で入賞しました。

「救命の刃 乳幼児健診編」と題した柳町消防士長の発表は、乳児の心肺蘇生法の定着を図るための仕組みづくりを中心に、乳幼児健診と心肺蘇生法のコラボレーションを提案するなど、幼い命を家族で守るための具体例が示されており、高く評価されました。

【問合せ先】消防本部
☎029-292-1515

お知らせ 「GPS(位置情報端末機)付きの靴」の利用についての補助があります

認知症などにより徘徊のおそれがある方は、外出先から自宅に帰れなくなることがあります。万一の場合に備えて、「GPS(位置情報端末機)付きの靴」を利用することで居場所を特定することができます。

▶**利用対象となる方** 町在住の65才以上の方で、認知症等により徘徊行動が見られる方、または介護保険法に規定する初老期における認知症により徘徊のおそれのある方

▶**補助内容** 小型GPS端末を収納できる靴の購入費など
※ただし、毎月の使用料及び維持にかかる諸経費は利用者負担となります。

▶**補助額** 上限2万円

【問合せ先】長寿福祉課
☎029-291-8407(直通)

お知らせ 「2021いばらきまつり」中止のお知らせ

「2021いばらきまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。

開催を楽しみにされていた方々には大変心苦しい限りではありますが、ご理解とご了承のほどお願いいたします。



2019年のいばらきまつり
ファイアーレ花火

【問合せ先】商工観光課
☎029-240-7124(直通)

お知らせ 「おかえりマーク」の利用について

認知症の症状には、記憶障害や見当識障害(時間や季節、今居る場所、会話している相手がわからなくなる障害)などがあります。これらの症状によって、外出先から自宅に帰れなくなったり、警察に保護されたりすることがあります。

そういった万一の場合に備えて、「おかえりマーク」を靴や衣服など、身の周りの物に付けておくと、警察などの照会において、迅速にご家族へ連絡することができます。

「おかえりマーク」の利用には、事前の登録が必要となりますので、詳しくは町長寿福祉課までお問い合わせください。

▶**利用対象となる方** 茨城町在住で認知症等により徘徊行動が見られる方、または徘徊のおそれのある方
※登録情報を警察等に提供しますので、ご本人及び申請者(本人、ご家族、介護をしている方など)の同意が得られる場合に限りです。

▶**配付されるもの**
登録番号が入った2種類のおかえりマーク



① 防水反射素材10枚 (縦15ミリ 横40ミリ)
② アイロンシール10枚 (縦30ミリ 横80ミリ)

▶**費用** 無料
▶**登録内容** 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先(2名分)、本人写真など

【問合せ先】長寿福祉課
☎029-291-8407(直通)

すこやかニュース 糖尿病を予防しましょう

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモン(インスリン)がうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高い状態が続く病気です。初期段階ではほとんど自覚症状がないため、気が付かないうちに全身の血管や神経を傷つけ、病気が進行していきかねることがあります。また、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる重大な合併症が起ることもあります。糖尿病予防・重症化予防のために、ご自身の身体に関心を持ち、生活習慣を見直してみましましょう。

生活習慣を見直すポイント「食事と運動」

欠食や食べ過ぎをやめて、規則正しく食べる
不規則な時間の食事や欠食は、血糖値を下げるホルモンが効きにくくなるため、食事は3食規則正しくとりましょう。特に夕食は、午後8時頃までに食べ終わるよう意識しましょう。
また、麺類や丼物などは炭水化物が多いため、血糖値の急上昇に繋がります。食事は単品メニューよりも、主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶようにしましょう。
野菜や海藻類から食べる
食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこなどをご飯より先に食べることで、糖の吸収が緩やかになります。また、サラダを一皿追加したり、みそ汁を具だくさんにしたりして、野菜をたっぷり食べましょう。一日にとる野菜の量の目安は350gです。

からだを動かす
軽い運動を習慣づけることで血糖値が上がりにくい体になります。食後に散歩をする、エレベーターに乗らず階段を昇る、自転車に乗るなど、日常生活に取り入れやすいことから始めましょう。また、手軽に始められるおすめの運動はウォーキングです。一日

20分(約2000歩)歩くことを目標にして取り組んでみましょう。ただし、高血圧など持病のある方は、かかりつけの医師に相談しながら運動をしてください。

健康診査を受けて自分の体の状態を知りましょう

糖尿病は自覚症状がないため、年に一度は健康診査を受けて、「ヘモグロビンA1c」の値を把握しましょう。通常、過去1〜2か月間の血糖の状態を反映します。血糖が長期間高い状態であると、ヘモグロビンA1cも高値となります。

健康診査を受けて自分の体の状態を知りましょう

6.5以下：異常ありません。
6.5〜6.9：生活習慣の見直しが必要です。
7.0以上：糖尿病の疑いがあるので医療機関を受診しましょう。

日曜日	事業名	受付時間
6 土	新型コロナウイルス集団接種 (予約制) ※7日、13日、14日、20日も同時刻に実施	8:30~
11 木	健康診査 【下町ヶ谷ふるさとコミュニティセンター】(予約制)	9:30~11:30 13:00~14:00
12 金	健康診査【ゆうゆう館】(予約制) ※13日、15日、26日も同時刻に実施	9:30~11:30 13:30~15:30
16 火	パパママ教室【妊娠・出産編】(予約制)	13:45~14:00
17 水	1歳6か月児健康診査(時間指定制)	9:00~11:30
18 木	健康相談 8~9か月児育児相談(時間指定制)	9:45~ 13:00~
19 金	5歳児健康診査(時間指定制)	14:30~
25 木	大腸がん検体回収 健康診査【桜の郷コミュニティセンター】(予約制)	8:30~10:00 9:30~11:30 13:30~15:30
29 月	総合健康診査【ゆうゆう館】(予約制)	7:30~11:30
30 火	3歳児健康診査(時間指定制)	13:00~13:45

※予定が変更になる場合があります。