

～6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。～ お口の健康を保って、全身の健康を守りましょう。

みなさんは日頃、どれくらいご自身の歯について気にかけていますか？
実は今、30代以降の日本人の約3人に1人が「歯周病」にかかっていると言われています。歯周病は自覚症状に乏しく、自分で確認することも難しいため、気づいた時には重症化し、歯が抜けてしまうことがある怖い病気です。また、歯周病菌や歯茎で生じた炎症物質が歯茎の血管から血流にのって全身に感染し、糖尿病や脳卒中、心疾患等のリスクを高めることがわかっています。

いつまでも健康であり続けるためにも、歯の健康について、できることから実践してみましょう。



◎健康なお口を保つためのポイント

- よく噛んで食べる**
よく噛むことで唾液の分泌を促進します。唾液には、口の中を清潔に保ち、歯周病菌などの原因菌を抑える働きがあります。食事は一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう。
- 規則正しい食生活を送る**
甘いお菓子や飲み物に含まれる砂糖をとればとるほど、むし歯になりやすいです。おやつは時間を決めて、飲み物は無糖のものにするなどし、規則正しいリズムで食事をしましょう。
- 禁煙する**
たばこには歯茎の血流を妨げ免疫反応を弱める働きがあり、歯周病の進行を早め、治りにくくします。
- ストレスをためない**
ストレスにより唾液の分泌量が低下し、口臭を感じやすくなる、口の中が乾燥し口内炎ができやすくなるなどの影響があります。
- 食べたら、歯磨きをする**
食後は口の中の細菌が増加します。就寝中は、唾液が減って細菌が増殖するため、特に夕食後は念入りにしましょう。

◎半年に一度の歯科検診も忘れずに

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる歯科医院を見つけておくと、いざというときに安心です。定期的に歯科検診を受けて、かかりつけ医をもっておくようにしましょう。

■歯周病検診の費用助成については15ページをご覧ください。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

野菜を育てるために、なくてはならない。



藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています 詳しくはHPへ↑

文芸

《短歌》

○花びらの舞うこと祈る実りなり
桜の花のやわらなる笑み
白田 美鶴(綱 掛)
●皮切りにろう梅咲いてうめ・こ
ぶし・桜へ渡す開花のバトン
大野 友子(城之内)
●胃カメラが未だ観ぬ世界写し出
す苦しさ忘れ探険の旅
内田 理(長 岡)
癒ゆるなき母の手をとり帰宅せ
りあの日のように桜散りゆく
中島三千代(桜の郷)
数々の思い出残して逝し夫日毎
日毎に寂しさ募る
浦井 正子(宮ヶ崎)
京都から道真を追い飛びし梅今
年も咲きて大宰府の宮
大森 欣子(駒 場)
新築の御祝返し本の中マッサー
ジ機を夫婦取合い
大場 邦男(長 岡)
廃校の桜咲いたと弾む声シニア
の友とぶらんこを漕ぐ
佐藤よし子(谷田部)
初孫の就職祝いにとりあえず
スーツ代にと貯金をおろす
河野 久子(網 掛)
ふるさとの源氏川にも春告げる
スマレほころぶ指先ふれて
高見 英子(大 戸)

4首(句)目からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

《俳句》

○雨上り芽吹く小枝に玉霽
野口 秋夫(上石崎)
●雨の中万博開幕傘の花
浦井 正子(宮ヶ崎)
●触れてみしあわむらさきの郁子の花
佐藤よし子(谷田部)
雨つばや花びらノック春ワルツ
白田 美鶴(綱 掛)
老いと若き桜の下で花談義
小堤美智子(小 堤)
この桜我が眼で見るとは幾度
諸川 恵子(駒 場)
春塵に背を向け登り甲羅干し
高見 英子(大 戸)
友なきし百才人生日日淋し
田口 正子(南川又)
春散歩早く帰ろう黒い雲
平本 裕男(小 幡)
夕桜今宵行く人皆笑顔
村井 孝子(長 岡)

(評)野口さん―雨上がりの瑞々しい瞬間を捉えている。新しい生命の息吹を感じられ、小枝に残る雨粒が美しい。浦井さん―あいにくの雨で初日を迎えた大阪万博。その賑わいを「傘の花」で上手く表現した。佐藤さん―素直な表現で、郁子の花を楽しめた。

《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)

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。
【応募・問合せ先】 秘書広聴課 ☎ 029-240-7126 (直通)
FAX: 029-292-6748 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

まちかどレポート

楠公神社で奉納の舞

レポーター

楠公会会長 浅野 栄子(長岡)

私達の会は「楠公会」と言います。長岡地区に楠公神社があることからつけられました。今から29年前、平成8年2月にスタートしました。
今から165年前の江戸時代に「桜田門外の変」という日本の歴史に残る大きな出来事がありました。水戸藩浪士17名、薩摩藩浪士1名が長岡の地に結集。浪士である身を隠すため髪を切り長岡の地に埋め、それぞれの姿で江戸に向かい、旧暦の3月3日、雪の舞い散る日に桜田門外で大老・井伊直弼を暗殺した事件です。
その後、明治に入り、地元有志によって髪を埋めた地に楠公神社という社(やしろ)が建てられ、毎年旧暦の3月3日に、境内で奉納祭が行われています。
私達の会も、「あゝ楠公社」と「水戸浪士」の曲で奉納の舞を行っています。「あゝ楠公社」は大きな歴史の出来事をいつまでも後世に伝え続けていかなければという強い思いで、今は亡き閑沢ただしげ先生や地元の方が作った詩です。このすばらしい詩に曲と振付を頂き楠公会のメンバーが舞を行っています。
そのようなことから、私達も日々元気に、そして後世に伝えていかなければという強い思いで頑張っています。

