

災害時の備え、できていますか？

皆さん、災害に対する備えはできていますか？
いざという時のために、非常食や避難袋などを準備しているご家庭は多いかと思います。
今回は、「健康を守る備え」についてご紹介したいと思います。

1 体の備えについて

災害に負けない体づくり・日頃からの健康管理も大切です。

① 自分の体の状態を把握しておく

災害時の環境変化や過度なストレスによって、血圧や血糖値が上昇する恐れがあります。「健康診査」を受けて、ご自身の体の状態を把握しておきましょう。

② 病気を悪化させない

持病がある人は普段から治療や管理をおこない、できるだけ状態を安定させておきましょう。災害時は薬が手に入りにくくなる可能性があるため、おくすり手帳と一緒に持ち出せるようにしておきましょう。

③ 体力づくりをしておく

災害を乗り切るためには体力が必要です。日頃から体を動かし、体力をつけましょう。

2 避難生活を健康に過ごすために

災害時は、断水や停電、衛生状態を保つことが難しい等、普段とは異なる生活を強いられる可能性があり、それらの理由等から病気になるリスクが高まります。

避難生活を健康に過ごすために以下のことを心がけましょう。

① 水分補給をこまめにしましょう。

アルコールやコーヒーには利尿作用があるので避けましょう。

② こまめに手洗い・うがいをしましょう。

流水が使えない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

③ 食中毒に注意しましょう。

避難所等で配られた食品はすぐに食べましょう。発熱や下痢等の症状がある場合、食品の取り扱いをしないようにしましょう。

④ 積極的に体を動かしましょう。

特に車中避難では、エコノミークラス症候群の危険性が高まります。
エコノミークラス症候群の予防のためには、軽い体操やふくらはぎのマッサージなどをこまめに行ったり、禁煙することも重要です。

⑤ 口の中を清潔に保ちましょう。

むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

⑥ 睡眠・休息を十分にとりましょう。

不安を感じてしまう時だからこそ、意識してとるようにしましょう。

⑦ 必要に応じてマスクを着用しましょう。

発熱や咳がある場合やほこりなどを避けるためにマスクを使いましょう。

発災の季節によっては、熱中症や低体温症への対策も必要になります。非常食や避難袋と併せて、災害時に自身や家族の健康を守るための備えもしておきましょう！

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）



入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひぬまの杜 ☎029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募 入
集 居
者

募 職
集 員



グループホームひぬま ☎029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田

文芸

《短歌》

○日溜りに体まるめて絹さやの筋
取る亡母の小さき背中
大野 友子（城之内）

●植木鉢どけたらあわや大ムカデ
彼命がけ我ボケ防止
諸川 恵子（駒場）

●徒然に心に咲きし言の花君に贈
ろう花束にして
白田 美鶴（網掛）

争いの国に生まれた幼子のカメ
ラに向ける鋭い眼差し
河野 久子（網掛）

お下がりあがりのワンピース着てコン
サート亡姉は知らない今の私を
佐藤よし子（谷田部）

銀色のやかんを出して香ばしく
麦茶沸かせば夏はすぐそこ
中島三千代（桜の郷）

さざ波に月影ゆれて心もゆれて
花びら浮べ水に占う
大森 欣子（駒場）

新盆や脳裏に浮かぶ在りし日の
夫の面影夫の声色
浦井 正子（宮ヶ崎）

素っ気なく吾手離れるコレク
ション思い出語る見返り美人
内田 理（長岡）

緑濃き山間の朝うぐいすの鳴き
わたる声空を抜けゆく
小堤美智子（小堤）

（評）大野さん一歳を取り小さくなった体で、一つひとつ丁寧に作業する母の在りし日を偲ぶ。温かくも切ない光景である。諸川さん一ムカデと作者が鉢合わせしたときの両者の対比が面白い。ムカデには大事でも、とこの判断はボケ防止になるという発想がユーモラス。白田さん「言の葉」ではなく「言の花」とすることで、作者の想いが窺い知れる。その花束を受け取る相手はさぞかし幸せだろう。

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》

○夏つばめ六時のチャイム空かける
中島三千代（桜の郷）

●アヤメ咲く水面揺らして嫁の行く
浦井 正子（宮ヶ崎）

●桔梗咲き亡き父想う黒南風の夕
佐藤よし子（谷田部）

学生がくせいの炭酸ボイス聞こえけり
小堤美智子（小堤）

風薫るユリの香庭に漂いて
諸川 恵子（駒場）

かたつむり今日の晴れ間は定休日
野口 秋夫（上石崎）

この星の裏に行けたら夏の日々
白田 美鶴（網掛）

しとしとと息づく様は青時雨
高見 英子（大戸）

疱疹ほうしんの痛みうすらぐ梅雨晴間
村井 孝子（長岡）

油断するいつの間にか草笑う
平本 裕男（小幡）

（評）中島さん一明るさを残しながらも夕方に向かう空。チャイムの音を合図につばめ達が力強く自由に飛ぶ様子。その空気感や色彩までも感じられる。浦井さん一まるで祝福しているかのように咲き誇るアヤメに彩られ、多くの人に見守られる中、嫁入り舟が行く。この伝統が未永く続いてほしいもの。佐藤さん一桔梗にまつわる父親との思い出とはどのようなものだろう。結句の「黒南風の夕」に、作者の感傷が込められた。

《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
茨城町秘書広聴課

【問合せ先】秘書広聴課

☎029（240）7126（直通）

企画展

「THE HEADLINERS 2025 - 爆誕！セラミック・スーパーノヴァ」

茨城県陶芸美術館ならではの多角的な視点で選び抜いた16名の作家を紹介します。それぞれの感性で陶芸に挑戦する新しい表現が響き合い、陶芸の今を映し出します。

輝く“超新星”たちの競演を、ぜひご覧ください。

- ▶開催期間 11月30日（日）まで
- ▶場 所 茨城県陶芸美術館（笠間市笠間2345番地、笠間芸術の森公園内）
- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時（入館は午後4時30分まで）
- ▶休 館 日 毎週月曜日（ただし、祝日の場合は開館、翌火曜日休館。8月12日（火）は臨時休館）
- ▶入 館 料 茨城県陶芸美術館ホームページ等をご確認ください。

【問合せ先】 茨城県陶芸美術館 ☎0296-70-0011

第6回土曜講座「THE HEADLINERS 2025 — 活況あふれる現代の陶芸アートシーン」

企画展「THE HEADLINERS 2025」で紹介する作家について触れながら、多彩でフレッシュな作家が次々と出現している日本の陶芸シーンの、現在（いま）についてお話しします。

- ▶日 時 9月13日（土） 午後1時30分～3時
- ▶場 所 茨城県つくば美術館 2階アルスホール（つくば市吾妻2-8）
- ▶講 師 岩井 基生 氏（茨城県陶芸美術館主任学芸主事）
- ▶定 員 80名
- ▶料 金 無料
- ▶申込方法 事前予約（50名まで）
つくば美術館ホームページからお申し込みください。
※残り30名は、当日午後1時から受付
- ▶申込締切 定員になり次第締め切り

【問合せ先】 茨城県つくば美術館 ☎029-856-3711



今村能肇「time」2022年 個人蔵