

集落支援員 Facebook 更新中

茨城町集落支援員が、各地域のさまざまな活動をFacebookで紹介していますので、是非ご覧ください。



茨城町集落支援員 検索

町集落支援員2名が各区と連携し、地域を元気にする取り組みを支援しています。

各区がさまざまな工夫を凝らして行った、特色ある地域活性化の取り組みをご紹介します。

【問合せ先】秘書広聴課 ☎029-291-8802 (直通)

前田第一区



「さわやか楽級」では、毎月第3水曜日に公民館で「たんぼぼ食堂」を開催しています。旬の食材を使った手料理をみんなで作り、共に味わいながら、健康や地域の話話を語り合うひとときを過ごしています。区独自の継続した取り組みとして地域に根付き、町民同士の交流を深めています。

前田東区



12月18日(木)、町のふるさと元気づくり推進事業を活用し、「頭の体操ゲーム交歓会」を発足しました。高齢者の交流拡大と地域活性化をねらい、参加者みんなでボードゲームなどを楽しみながら、健康寿命の維持向上を目指しています。少子高齢化の中でも、笑顔あふれる交流のひとつとなりました。

小鶴区



2月15日(日)、区内の公民館で音楽祭を開催しました。ゲストのチャーリー栗原さんが演奏するサクソフォンは迫力満点で、往年の歌謡曲や映画音楽・ジャズなどに会場は魅了されました。時にはマイクを手に歌いだす参加者も。音楽祭は大いに盛り上がり、次回開催を望む声が多く聞かれました。

下土師仲塚区



便利になったね♪

町のふるさと元気づくり推進事業を活用し、区民協力のもと、仲塚ふれあい館玄関前に手すり付きスロープを整備しました。2月8日(日)に、スロープの完成お披露目を兼ねて伝統行事「初午祭」を行い、甘酒や赤飯を囲んで五穀豊穡と家内安全を祈願しました。参加者からは、利便性の向上を喜ぶ声が多く聞かれました。

東永寺区



12月21日(日)、町のふるさと元気づくり推進事業を活用し、区内の公民館で「三世交流会」を開催しました。

希薄になりつつある地域住民の関わりを活性化するため、参加者全員でもちつき大会を行いました。つき立てのもち、けんちん汁とお汁粉で振る舞われ、参加者からは「おいしい!!」と笑顔があふれました。

城之内区



1月25日(日)、区内の公民館広場で、「ワーホイ城之内」を開催しました。町のふるさと元気づくり推進事業を活用し、古き良き伝統行事を子どもたちに伝えるとともに、地域交流の場となる事を目的に取り組んだ活動は今年で3年目。

大きなやぐらに、持ち寄ったお札やお守りなどを巻き付けて、五穀豊穡や無病息災をみんなで祈願しました。

やぐらは 迫力満点!

文芸

《短歌》

○さみしさは深爪のよう日に幾度
ふれては痛む過ぎし日の傷
中島三千代(桜の郷)

●糶田に白鳥の群れ舞い降りて旅
の疲れか丸まり休む
片岡 忠彦(長岡)

●失った手足の痛み幻肢痛戦禍の
子らが待つ義足義手
河野 久子(網掛)

息白く歩くつらさも続けければ
しみとなる背筋ものびて
富田 満男(小幡)

牛たちはひたすら草を食んでいる
おいしいなモオー幸せだモオー
白田 美鶴(網掛)

今朝の茶に茶柱立てるをひそや
かな喜びとして農衣をまとう
鳥羽田早苗(鳥羽田)

都会暮らしの娘のひな人形押入
れを占めて幾年捨てるもできず
小堤美智子(小堤)

どんど焼き皆で餅つき火を囲み
地域の子らと慣わし繋ぐ
大野 友子(城之内)

メダリストの流す涙の清々し
日々の鍛練苦節偲はる
浦井 正子(宮ヶ崎)

やくしじの木にぶつぞうがやどりた
りわれおどろいて手をあわずなり
平本 裕男(小幡)

(評)中島さん一しく痛む「深爪の比喩が、心奥の痛みと響きあって、抜群、微妙な心理を、手指を通して表現している。片岡さん「糶田に休む白鳥達をやさしく見つめている。観察の効いた歌。ふと自分の人生も重ねているような趣きがある。河野さん「戦争で苦しんでいる子どもたち。幻肢痛」が胸を衝く。それでも希望を失わず、義足義手を待っているという。

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》

○友を待つ部屋に一輪梅の花
浦井 正子(宮ヶ崎)

●氷花流るどんぶうごっこ何処へ行く
村井 孝子(長岡)

●春の雪梅の蕾にベレー帽
諸川 恵子(駒場)

美しやあけぼのの雪ふわふわと
佐藤よし子(谷田部)

老い散歩庭のかたすみ静々と
田口 正子(南川又)

早春の月を眺めつ蕎麦すすす
内田 理長(岡)

大寒や風が騒がし春隣
高見 英子(大戸)

田の神に好天祈り種子を蒔く
片岡 忠彦(長岡)

春めいて我が家の鶏北帰行
野口 秋夫(上石崎)

ポケットが手を誘いくる寒の入り
中島三千代(桜の郷)

(評)浦井さん「静かな室内と輪の梅の取り合わせが美しく、まるで物語の場面を見ているようだ。待つ時間のわずかな緊張と梅の凛とした姿が重なった。村井さん「美しい氷花の流れを觀賞するだけにとまらず、その行き先まで想いを馳せた。幻想的な風景の中に、寂しさやほかなさも滲む句。諸川さん「梅の蕾に雪がちょこんとついている様子が可愛らしい。ベレー帽」という表現により人間味が出て、冷たい雪の景色ながらも温かみを感じる。

【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、**20日まで**にお送りください。
郵便：〒311-3192
茨城町小堤1080

【問合せ先】秘書広聴課
茨城町秘書広聴課 宛
FAX: 029(292) 6748
029(240) 7126 (直通)

すこやかニュース

ポイントを押さえて 良質な睡眠をとりましょう

春が近づくとともに少しずつ暖かくなってきました。「春眠暁を覚えず」という言葉のとおり、寝心地の良い季節ですが、健やかな毎を送る上で、何よりも大切なものの一つが「良質な睡眠」です。しかし、現代社会では、仕事や学業、プライベートの忙しさから、ついつい睡眠時間を削ってしまったら、睡眠の質が低下したりしがちです。今回は、良質な睡眠がもたらす効果と、そのための具体的な方法についてお伝えします。

まず、なぜ良質な睡眠が重要なのでしょう。睡眠は単なる休息ではなく、私たちの心身の健康を維持・増進するための時間です。身体は睡眠中に日中の疲労を回復させ、細胞の修復を行います。それに伴い、免疫力が高まり、病気への抵抗力が強化されます。精神面においても、睡眠はストレスを軽減し、感情の安定を促します。記憶の定着や学習能力の向上にも不可欠であり、集中力にも大きく影響します。

では、良質な睡眠を確保するために、どのような点に気をつければ良いのでしょうか。5つのポイントをご紹介します。

- ① 規則正しい生活リズムの確立**
毎日同じ時間に寝て起きることで、体内時計が整い、自然な眠りにつきやすくなります。特に起床時間によって、体内時計をリセットする効果があるため、起床時に朝日を浴びることを習慣にしましょう。
- ② 快適な寝室環境の整備**
寝室は暗く、静かで、適切な温度(一般的に冬は18〜22℃、夏は25℃程度)と湿度(50〜60%)に保ちましょう。寝具も、マットレスの硬さや枕の高さなど、体に合ったものを選ぶことが大切です。
- ③ 就寝前の嗜好品(刺激物)を控える**
カフェインやアルコール、ニコチン等の刺激物は体を興奮させ、睡眠の質を低下させます。カフェインを含む食品は夕方以降は控え、お酒は適量を就寝3時間前には飲み終えましょう。タバコは夜間は控え、禁煙することが理想です。
- ④ 夜間の電子機器類の使用を控える**
スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器から発せられるブルーライトは、睡眠を妨げる原因となりますので、就寝する時間の1〜2時間前からは使用を避けることをお勧めします。
- ⑤ 適度な運動とバランスの取れた食事**
日中に適度な運動を取り入れることは、夜の深い眠りへと繋がります。ただし、就寝直前の激しい運動は避けましょう。また、栄養バランスの取れた食事、質の良い睡眠をサポートします。

ご紹介した方法を参考に、今日からできる小さな一歩から、より質の高い睡眠を目指し、心身ともに健やかな毎日を送りましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240)7134 (直通)