

千代田俳句同好会

眼光は阿吽の仁王末夏の寺
読経の子等の声なり寺の初夏
蟻走りそり踏ん張つてある仁王像
声揃ふ子らの心経風薫る
葉桜や旗のひらめく南無不動

紫陽花俳句会

春日傘たたみでしばし立話
草餅と笑顔合せて届きおり
身のほり母いる気配蘇枰
杉木立染めて垂るるや藤の花

出島短歌会

竹林を過ぎれば銀杏並木あり三千院の緑は深き
邪魔をせず邪魔にもされぬ日を終えて五時のサイレン散歩の時間
えんどうの茎やわやわと見えるも春の嵐に耐え花咲く
夫ゆきて須磨子の勇気なき我に四月経りゆくた経りゆく

投稿作品

うぐいすの響きゆくつじヶ丘咲けるつじは今和と知るや
あげはり疾風のこゝろ舞いおりつ柔らかなき畑陽炎立ちぬ
懐かしや現の証根にセンプリと先人の知恵球玉のたまもの
遊び田に白鷺すいと舞い降りて一人と羽暫し対峙す
永遠の契りは固しれんり草恋に焦がれしロマンの花か
あきらめかけそのよろこびに手を合わせ
旧き友あちちる列車今和にも
春の朝友の便りに笑み出る
昼まがり風鈴耳に腕まくら

神原清志
桜井愛子
桜井筑娃
中島暉子
萩原初枝

飯田 功
久保慶悦子
田能 幸雄
福田 宏通

岡田 恭子
飯島ヒロエ
仲谷香代子
薬師寺玲子

中島良平
活野はつ子
篠塚しほ
菅谷味子
石塚 清
やまぐちいさむ
竹村啓子
横井正子
いいだいを

▶ 投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。7月2日(日)までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。)

健康・健幸
応援宣言!

健康まちづくり宣言! 健康・健幸な人生を送るシリーズ③

かすみがうら

健康増進コラム

熱中症とは

熱中症は、室温や気温が高い中で体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節機能がうまくできなくなる(ヒートショック)で起ります。

屋内や気温が高くない日にも多く発生

熱中症は、「夏の暑い日に屋外で激しい運動や作業をするときに起きる」というイメージですが、実際には屋外だけではなく、高温多湿となる室内でも多く発生します。また、気温が高くない日でも、湿度が高い日は要注意です。

【特に熱中症に注意が必要な人】

- 高齢者
- 乳幼児
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 炎天下の作業も注意

熱中症の症状

- 1 めまいや顔のほてり
- 2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 3 体のだるさや吐き気
- 4 汗のかき方がおかしい
- 5 体温が高い、皮膚の異常



健康カレンダー



熱中症予防法

- 1 暑い日の外出・運動はできるだけ避けよう。
- 2 外出は日傘や帽子を利用して直射日光を避けよう。
- 3 暑さをしのげる涼しい服装をしましょう。
- 4 昼夜を問わず、こまめに水分を補給しよう。たくさん汗をかいた時は、適度な水分補給が必要です。
- 5 部屋の温度を測り、エアコンや扇風機などを上手に利用しよう。
- 6 シヤワーや冷たいタオルで体を冷やしましょう。
- 7 規則正しい生活を心がけて体調管理に気を付けよう。

健康づくり増進課

〒300-0192



デモンストレーションスポーツ「ペタンク」を開催しました!

デモンストレーションスポーツとは、県内在住の皆さんが参加できる競技会のことです。この日は219人の方がペタンクを楽しみました。ペタンクは「陸上のカーリング」と言われているボールスポーツで、日本国内でも年々競技人口が増えている人気のスポーツです。初挑戦の方も多く見られ、「戦略性があり、プレーしていてすごく楽しい」「幅広い年代で楽しめるので、いろいろな方と触れ合える」「最後の一球まで勝負が分からないのが魅力」などの感想がありました。

8月31日(日)には、グラウンド・ゴルフが開催予定です。皆さんの応援とご来場をお待ちしています。



開催日: 5月25日 場所: わかぐり運動公園多目的広場

今後のご案内

デモンストレーションスポーツ
グラウンド・ゴルフ

【日時】8月31日(日)午前8時~

【場所】あじさい館コミュニティ広場

いきいき茨城ゆめ国体(第74回国民体育大会)開会式

【日時】9月28日(日)

いきいき茨城ゆめ大会(第19回全国障害者スポーツ大会)開会式

【日時】10月12日(日)

