

文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

夏空の中より鶯の急降下
 上がり板の板のさきくれ梅雨晴間
 水戸藩主泊まりし屋敷花石榴
 栗の花ちからいつはい匂ふ夜
 湖の堤の曲がり青田波

大塚隼人
 飯沼礼子
 大西周
 加藤貞江
 神原清志

紫陽花俳句会

友からの気つかふ便り麦の秋
 作業着の背に気持良き青嵐
 夏椿空屋の庭に散りつもる
 青嵐去りて安堵の植まじ苗

飯田功
 久保慶悦子
 萩原とし子
 福田宏通

出島短歌会

麦秋を卯月とよびぬ古代よりわれら農耕民族なれば
 背後より祝着の紐整える祖母のしぐさもスマホで写す
 人恋ふる思ひほのかな若き日のときめきもなく傘寿の近し
 七ぞ路の吾にも出来ると思ひたち梅の木二本大枝を切る

岡田恭子
 薬師寺玲子
 名倉親子
 仲谷香代子

投稿作品

つゆ晴れに木洩れ日揺れる筑波ゆく沁み渡りいる風の清さよ
 今日からは白地図からの出発と入社知らせる孫からメールが
 伊豆の海見渡す丘で親しみし今亡き人のアルバムを見る
 一步先みあげる駅の若者よハッパと二段登る金髪男
 身のそとをころんでまわり敵になり
 木の芽雨吾子としのきて急ぎ足
 風薫る通学の児等笑み嬉し

中島良平
 菅谷味子
 石塚清
 横井正子
 やまぐちいさむ
 いいだいを
 篠塚しほ

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。8月2日(金)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。)

公民館 球技大会

霞ヶ浦中地区



6月9日から6月30日の期間において、霞ヶ浦中地区公民館の各支館による球技大会が開催され、ソフトボール・ソフトバレーボールの2種目で熱い戦いが繰り広げられました。
 この球技大会は、市民の健康増進や親睦を深めることを目的に、毎年開催されており、今年もたくさんの方が参加が集まり、大会は盛り上がっていました。試合前の練習にも力が入り、優勝目指してチームワークを高めていました。試合中は得点が入ると、会場から歓声が沸き上がり、選手は喜びの笑顔。目が離せない試合が続きました。大会を通じて、選手や応援に来られた方々が、笑顔でふれあい、地域の交流を深めることができました。

生涯学習課
 霞ヶ浦中地区公民館

選手たちの活躍はフォトアルバムで!
 フォトアルバム

6月9日 下大津支館球技大会

【ソフトボールの部】
優勝：崎浜チーム 準優勝：赤塚チーム
 3位：内加茂チーム/戸崎チーム
 【ソフトバレーボールの部】
優勝：大前チーム 準優勝：松本Aチーム
 3位：崎浜チーム/内加茂チーム

6月23日 美並・志士庫支館球技大会

【ソフトボールの部】
優勝：男神・牧ノ内チーム
 準優勝：志士庫支館チーム
 【ソフトバレーボールの部】
優勝：大和田チーム 準優勝：ドリームチーム
 3位：男神・牧ノ内チーム

6月16日 佐賀・安飾支館球技大会

【ソフトボールの部】
優勝：有河ノ瀬チーム 準優勝：根本前原チーム
 3位：上東チーム/沖ノ内チーム
 【ソフトバレーボールの部】
優勝：サーガAチーム 準優勝：サーガBチーム
 3位：サーガCチーム

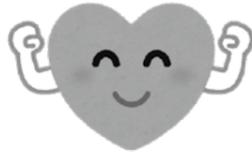
6月30日 牛渡支館球技大会

【ソフトボールの部】
 天候不良により中止
 【ソフトバレーボールの部】
優勝：上郷チーム 準優勝：八田チーム
 3位：根山チーム/有河・柳梅チーム



健康・健幸
 応援宣言!

かすみがうら 健康増進コラム



健康カレンダー



夏を乗り切るための水分補給

暑い夏がやってきました。夏という水補給が大切になります。今回は水分補給の上手な取り方を紹介します。

水分補給の大切さ

水分は成人で体の約60%、小児は70%、80%を占めており、栄養素の運搬や体温調節、体のミネラルバランスを調整するなど重要な役割を担っています。

水分は食事をする事で摂取できるものもありますが、飲み水で摂取する量は成人で1〜1.2リットルと言われ、小児は体重1kgあたり90〜120gと成人の2倍ぐらい必要になります。水分が不足すると脱水症状を引き起こし、ひどい場合は熱中症になってしまう可能性があります。水分補給は大切ですが、どんな飲み物でもいいわけではなく、飲み物の種類や飲み方に注意しましょう。

水を回量をコップ二杯程度にして回数

水を二気に飲むと、胃液が薄まり消化不良や胃もたれ、むくみや疲労感の原因になります。また、冷やし過ぎは胃腸のはたらきを悪くしますので、ご注意ください。適量ずつめに飲むようにしましょう。

水分補給の豆知識

* 麦茶・ドクダミ茶・黒豆茶・そば茶・はとむぎ茶など
 老廃物や熱を外に出したり、新陳代謝を高めたり、血行を促進し免疫力を高めてくれますが、飲みすぎると食欲が減退しますので、適量を摂取しましょう。また、アレルギーのある方は注意しましょう。

* ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水
 清涼飲料水は甘くておいしく感じ、摂取しがちですが、多量の糖分が含まれており、水分補給にはあまり適しません。

飲みすぎは糖分過多で糖尿病のリスクも高くなります。また、食欲を失ったり、むし歯の原因にもなります。

* 経口補水液
 発熱している時、下痢や嘔吐の時、食欲がない時、経口補水液は効果的です。ただし、健常時の水分補給にはなりません。

* カラチン入りの飲料水
 コーヒー、紅茶、緑茶は気分転換などには有効ですが、利尿作用が高いため水分補給にはあまり適しません。食事と一緒に飲むか食後に飲むようにしましょう。

健康づくり増進課

☎029(6098)312