

文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

独り居の夕餉一品冷し酒
朝市の活気付くなり蟬の声
山百合の丈長くして一人立ち
三筋あり山を貫く瀧白し
黒雨風や雲の中なる筑波山

山内勝昭
大塚隼人
飯沼礼子
大西周
加藤貞江

紫陽花俳句会

秋拾母よりそひてしつけ糸
にぎやかに子等の声して盆送り
涼しきや縄文の風揺る古墳
雨残る空にひび出す親づばめ

飯田功
久保慶悦子
田能幸雄
萩原とし子

出島短歌会

悲しみの速度をあげて里にゆく記憶の中にいまだ残れり
敗走の兵のこくに倚る夫に乞われて手折る山吹の花
真夜中に雷なりてその朝さうきの花に蝶の飛び交う
吾が人生その時ごとを過し来し幸か不幸は今もわからず

飯島ヒロエ
薬師寺玲子
仲谷香代子
名倉親子

投稿作品

梅雨あけに著きいや増す煙霞うら草退治の鎌を買い来る
この世には無駄な物など何も無いと言った父の蔵書整理す
立秋は名のみと思ひ想いしもすきは知るや早味も初めり
八十路母あの夢の夢地図の上孫子囲まれ黒部か佐渡か
手作りのしそジュースだよホリフエール健康願う安心安全
悲しみと苦しみと字すテレビより広島の空原爆ぶくる
恥人を気取り作務衣で自慢せば
替女本に目頭おさへ虎落笛

活野はつ子
菅谷味子
中島良平
篠塚しほ
横井正子
石塚清
やまぐちいさむ
いいたいさを

みんなの夏まつり



①夏の風物詩「盆踊り」を楽しむ②下稻吉中の吹奏楽③下稻吉東小の合唱④粘土で自由に作成中⑤狙いを定めて！

8月17日、下稻吉中学校で「第4回みんなの夏まつり」が開催されました。このお祭りは、地域の自主性・独自性を尊重した、住みやすい地域づくりを目的に実施されています。
夏空の中、風情を満喫するために多くの地域住民が参加し、交流を深めていました。参加者からは「毎年楽しみにしているお祭りなので、家族みんなで満喫しました」「夏休みの良い思い出になりました」などと話してくれました。
子どもから大人まで、世代を超えて一緒に楽しめる夏まつりは、参加した皆さんにとって素敵な夏の思い出となったことでしょう。
【主催】みんなの夏まつり実行委員会
下稻吉中地区公民館

夏の思い出をいつまでも ～夏まつりがつなぐ地域の輪～



牛渡まつりフォト



みんなの夏まつりフォト

牛渡まつり



①みんなでワッショイ！子ども神輿②霞ヶ浦中の吹奏楽③ガウラーCとポーズ！④あゆみ太鼓⑤浴衣で集合写真



8月24日、旧牛渡地区公民館で「第2回牛渡まつり」が開催されました。このお祭りは、少子高齢化や過疎化が進む中、年代を超えた調和と地区の活性化を図るきっかけづくりとして始まりました。舞台をはじめ全てが手作りで、実行委員の皆さんの熱い思いが込められています。
会場では、霞ヶ浦中学校吹奏楽部やあゆみ太鼓の演奏が披露されたほか、子ども神輿や盆踊りも行われました。参加者は昨年よりも増え、特に子どもたちの参加が多く、会場はとても賑わっていました。参加者からは「小学校が廃校になり大好きな牛渡が寂しくなりましたが、地元を盛り上げてくれる行事があったうれしいです」と話してくれました。
【主催】牛渡まつり実行委員会
霞ヶ浦中地区公民館牛渡支館

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



災害による被害から、自分と家族の健康を守るため、日ごろから何をしておくべきか、家族みんなで話し合ってみましょう。

- 治療中の病気がある人や、障害のある人、妊婦さんなどは、自身の健康に関する必要な情報をさまざまな形でまとめておきましょう。
- ・「お薬手帳」は非常時に持ち出せるよう、家族全員で決めた場所に保管する。
- ・病名や、かかりつけ医、今飲んでいる薬の情報（調剤明細書など）をメモして、財布などに入れて携帯したり、携帯電話で撮影し保存しておく。
- ・診察券、母子健康手帳の必要なページなどもコピーを取って、別に保管したり、携帯電話などで撮影し保存しておく。
- ・支援の際に配慮してもらいたい点や、医療的ケアを必要とする場合は、ケア内容などを書いたカードを作成し保管、携帯する。

○大規模な災害が発生すると、ケガをしても救急車はすぐに来られないことが想定されます。まずは「ケガをしない」「応急手当ができる」よう、事前の備えを心がけておきましょう。

- ・室内の家具が転倒したり落下しないように器具で固定する。
- ・ガラスには飛散防止フィルムを貼る。カーテンを開けておくことで飛散防止効果がある。
- ・傷、ケガ、やけどなどへの応急手当を覚えておく。消防署が開催する救命講習などを受けておく。
- ・消火器を用意しておき、使い方を確認しておく。
- ・不測の事態に備え、1週間分ぐらいの予備薬をもらえないか、主治医に相談する。予備薬は、密閉袋に入れ、家族で決めた場所に別に保管し、持ち出せるようしておく。
- ・家族の事情（乳幼児や妊婦がいる、高齢者や障害者がいるなど）に応じた救急箱や非常持出品セット、備蓄品を準備しておく。家族全員で持ち出しやすい置き場所を決めて保管し、定期的に点検する。

災害による被害をできるだけ少なくするために、日ごろから備えをしておきましょう。

健康への増進課

☎029(888)2312

