

千代田俳句同好会

コノモエの揺れはカラフル空の青
尼寺跡の思ひ出多し飛蝗とふ
切り株を囲みすらりと蔓珠沙華
子らの声空へつめけ水澄めり
わいわいと孫娘賑はひ栗の飯

紫陽花俳句会

友の皆香りほめ合ふ今年米
露けしや日暮ははやし草ひばり
友は黄泉猪口は二つの秋の夜半
下校時の声響きたる秋の暮れ

出島短歌会

挽きたての珈琲の香に誘われて友と入りし「サザン」勝田
両の手に荳蔻いばい持ちながら空見上げれば陽のまふしかり
さこそこに齢を重ねて過し来しこれより先も続く山坂
子のみやげ「東京バナナ」仏壇に山吹一枝度より添えて

投稿作品

とを待ちそれぞれ咲ける山の花それぞれの地に独りで咲けり
生き過ぎました愚痴で始まる長話唄二人に日足急がせる
酷暑過ぐ一日の疲れ癒やすがに陽の匂いする布団に沈む
暮れなずむ畔焼く農夫昇る煙座する茶話会田畑守る
青き空初秋の花か女郎花夕陽の中に今日も暮れゆく
あれこれなかで自慢は目玉焼
病める母見舞の背に月明り
朝ぼらけ水澄む里の鳥の声

神原清志
桜井愛子
桜井筑娃
中島暉子
萩原初枝

久保庭悦子
萩原とし子
田能幸雄
福田宏通

岡田恭子
仲谷香代子
名倉親子
薬師寺玲子

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

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。11月5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!

かすみがうら
健康増進コラム

健康まちづくり宣言! 健康・健幸な人生を送るシリーズ⑦

現代、腰痛・膝痛とならび肩こり
症状に悩む人は多く、パソコンや
ゲームの普及により、若年層でも悩
む人が増えています。また本市で
は、農業などに携わる市民が多く、
肩などに負担がかかり同じように悩
む人も多いのではないのでしょうか。

肩こりとは、専門的にいうと頸・肩周囲
の筋・筋膜が緊張し硬くなり、こわばりが強
く局所痛のある症候群といわれています。
原因の多くは、現代のライフスタイルによる
運動不足や姿勢不良、精神的ストレスなど
が挙げられます。経過は短期間で緩和する
人もいれば、頭痛を併発したり、頸部や腰痛
へ波及したり、肩関節の動きが制限され生
活に不自由を感じる人もいたりさまざまま
です。そのため肩こりの症状が起らないよ
うに「予防」することが大事です。

肩こり予防運動

肩・腕(胸)周りの筋肉を伸ばしつつ、姿
勢をよくする運動を紹介します。タオルの
両端を両手で持ち、引っ張りながら上に挙
げます。その時、胸
をはり肩甲骨は寄せ
るように意識して行
いましょう。(図1)



図1

余裕のある方は、そこから更に上げ、ゆっ
くりと肩甲骨を寄せながら肘を曲げていき
ます。そうすることで胸が開き、肩は外
側に捻るように伸張
されます。(図2)



図2

また、タオルがたるまないように持ったま
ま、今度は左手でタオル端を引っ張るよう
にしながら右の体側を伸ばします。この時
体が前に倒れないよう
に注意して行ってく
ださい。左側も同様
に行います。(図3)



図3

これらの体操を無理のない範囲で一日
5〜10回程度行ってみましょう。また、
運動は、肩甲骨や二の腕(上腕二頭筋)な
ど、動かしているところを意識して行っ
とで、より効果が得られるといわれてい
ます。できる限り、ゆっくり丁寧に行いま
しょう。ただし、既に痛みがあつて辛い方
や生活に支障がある方は、無理をせず、早
めに整形外科を受診をオススメします。

(神立病院作業療法士 西マナミ)

健康づくり増進課

☎029(898)2312

歩崎公園湖岸に棧橋設置

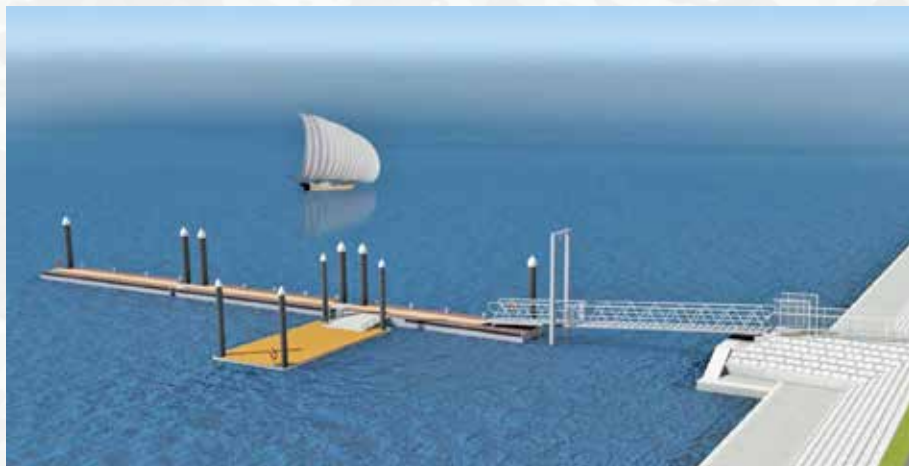
新たな観光施設



事業の目的

棧橋は、体験型・滞在型観光を可能とする公共施設が歩崎公園周辺に立地
していることや霞ヶ浦湖上へのアクセスが容易なことなどから、歩崎公園湖
岸へ設置することとなりました。この棧橋が新たな観光・レジャースポーツ拠
点の付帯施設として活用されることで、交流人口の拡大を推進します。

完成予定図



活用計画

- ①ラクスリーナーを発着とするホワイトアイリス号の遊覧
〈広域連携によるサイクルーズ事業の開催など〉
- ②市内海洋クラブによるカヌーやヨット体験教室の開催
- ③市観光協会主催による地域振興事業の開催
〈帆引き船観覧用随伴船の発着・民間事業者による湖上遊覧など〉
- ④災害発生時の広域的な避難や救助物資などの水運の発着
- ⑤水難事故発生時における救命救助用活動の場
- ⑥その他地域振興事業などの開催
〈E ボード大会の開催・湖上釣り大会・オープンカフェなどの開催〉



交通規制のお知らせ

11月中旬～令和2年3月中旬の工事期
間中は、設置予定地の堤防約130m区間が、
午前9時～午後5時まで全面通行止めとな
ります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力
をお願いします。

※詳細は市ホームページでご確
認ください。



☎ 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)